

FEITO PARA OS FAMINTOS

P*RRRA SAI DESSA, CARA

———— **10 TAPAS** NA CARA ————
PARA QUEM QUER MUDAR DE **RUMO**

Amazon Author 2018 - Brazil

———— **ALAIN ROCHA**

Prefácio escrito por Oliver Schmidt

omars Group



FEITO PARA OS FAMINTOS

P*RRRA SAI DESSA, CARA

———— **10 TAPAS** NA CARA ————
PARA QUEM QUER MUDAR DE **RUMO**

Amazon Author 2018 - Brazil

———— **ALAIN ROCHA**

Prefácio escrito por Oliver Schmidt

omars **G**roup

P*RRRA SAI DESSA, CARA
10 TAPAS NA CARA PARA QUEM QUER OU PRECISA MUDAR DE
RUMO

Copyright © by Alain Rocha, 2018. All rights reserved.

Escrito, produzido e impresso no Brasil.
1.ed - São Paulo, 2018.

Texto revisado com base em interpretações pessoais.
Não gostamos do antigo e nem do novo Acordo Ortográfico da Língua
Portuguesa.
Acreditamos que o real propósito da comunicação é você conseguir falar e a
outra pessoa conseguir entender.

ASIN by Amazon.
ISBN 9781719914710

1.ed - São Paulo, 2018.
Formato: eBook.
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions.
Modo de acesso: World Wide Web.
Inclui índice sumário e notas.

CDC 3668 - CDI 8744

1.Motivação. 2.Autoajuda. 3.Negócios. 4.Empreendedorismo. 5.Livros
eletrônicos.

Bricks image used in background cover was created by Mrsiraphol -
Freepik.com

Seja um leitor e cliente preferencial. Cadastre-se e receba nossos lançamentos.

Atendimento direto ao cliente:

(11) 2641-9595 - contato@omarsgroup.com

SINOPSE

Exemplos reais, utilizações práticas e concretas, linguajar autêntico e bem informal, é o que você pode aguardar do escritor Alain Rocha que divide os aprendizados e formas de lidar com alguns dos numerosos dilemas enfrentados todos os dias pela geração Y e Z.

Alain passou anos consumindo conteúdo não fictício, lendo biografias e pesquisando os hábitos comportamentais dos maiores e mais conhecidos nomes do mercado literário de negócios, autoajuda e marketing do passado e da atualidade como Stephen Covey, Ryan Holiday, Tim Ferriss, Jack Canfield e Gary Vaynerchuk e de pessoas prósperas e vitoriosas espalhadas pelo mundo como Jeff Bezos, Dale Carnegie, Jorge Paulo, Thomas A. Edison

Alain conseguiu entender e moldar alguns hábitos e comportamentos diários dessas figuras para seu dia a dia e agora através do seu primeiro livro compartilha suas experiências e resultados depois de ter empenhado tais modos em sua vida pessoal e profissional.

Ao longo dos capítulos, o autor relata como dominou o seu anseio compulsivo pelos aparelhos eletrônicos e dos aplicativos de celular como Instagram e Facebook, como controla as sombras da procrastinação, multiplica exponencialmente seu rendimento no trabalho, combate sua falta de perspectiva para o amanhã, supera a ansiedade e vai com tudo em assuntos complicados para os jovens e até para os mais velhos como dinheiro, preparação e execução.

Para as pessoas que estão famintas e com ambição, querendo radicalmente mudar a sua visão sobre a realidade em que vivem, conhecer 11 novas perspectivas através do livro ***P*rra sai dessa, cara*** pode ser um bom começo.

DEDICATÓRIA

Para minha família, meus amigos e professores.

"Pessoas de sucesso fazem o que pessoas malsucedidas não querem fazer. Não queira que a vida seja fácil. Deseje que você seja ainda melhor."

Jim Rohn

PREFÁCIO

É muito fácil publicar biografias e livros de sucesso de quem conseguiu e já chegou lá.

Ter feito, ter sido ajudado, ter os contatos e as pontes para vender a sua história depois de já escrita e reconhecida é mole.

Explorar a trajetória e acompanhar o caminho de alguém que ainda está na jornada e correndo o risco de se expor durante esse processo de auto conhecimento e realizações profissionais é o grande desafio.

Alain com 23 anos demonstrou resiliência, atitude e coragem. Mudou seu foco, desenhou seus objetivos, desenvolveu competências e continua trabalhando em um ritmo frenético para alcançar aquilo que ele deseja para a sua vida.

Seus colegas o descrevem como acelerado, objetivo, direto e muitas vezes, rude devido à seriedade que coloca quando o assunto é trabalho, prazos e metas.

Alain não chegou lá, mas já levou muito tapa na cara, caiu de muitos degraus e aprendeu práticas e valiosas lições nesta jornada, que agora decidiu compartilhá-la com o mundo.

Receber, conhecer e entender o motivo de 10 tapas na cara apenas com um livro é muito barato e melhor do que levá-los na vida real.

E por isso este livro é ideal para quem está com a mesma ambição e fome para alcançar o sucesso.

Oliver Schmidt
ECM – Brazil

INTRODUÇÃO

POR QUE ESCREVI ESTE LIVRO?

Neste exato momento em minha mesa, do lado esquerdo está uma pilha de livros que adquiri ao longo dos anos e do lado direito está uma pasta cheia de documentos que me trará muito trabalho.

Para cada um dos lados em que olho, vejo histórias e períodos distintos, mas que estão relacionados e conectados entre si. Os livros foram os meus primeiros desafios em busca de crescimento pessoal e profissional. E as palavras dentro desses materiais me trouxeram possibilidades infinitas e expandiram a minha mente sobre o mundo e sobre mim mesmo.

Estes documentos, me trouxeram pela primeira vez a experiência de lidar com tantos detalhes que uma só pessoa não parece ser capaz. Me fazendo sentir de formas similares como a qual quando comprei o primeiro livro. Agitado internamente, com ânsia para ver o que tenho para entender, desvendar e absorver com a experiência.

Os livros, e mais importante que eles, as histórias de quem os escreveu, me ajudaram a formar minha personalidade e estar aonde estou hoje.

Por isso através do que compartilharei nas páginas seguintes, espero do fundo do meu coração agregar valor a você. Assim como os outros autores fizeram por mim.

Compartilhar conteúdo de qualidade, direto ao ponto, sem balela e que ajude os outros a alcançarem os seus objetivos assim como estão me ajudando a alcançarem os meus, é a grande motivação para a realização desta obra.

Não me considero o mestre cuca, o empresário fodão ou o senhor da razão. Estou longe disso. Mas sei que minhas experiências e histórias podem servir

como referência e possibilitar que você tenha outras visões sobre a vida e os desafios que vem com ela.

Podemos aprender algo com qualquer pessoa na face desta terra desde que tenhamos a mente aberta. E por isso não importa se você é pobre, classe média ou rico. Alguma coisa poderá ser absorvida deste livro.

A forma como reagirá o que irá fazer com essas informações, só depende de você.

SUMÁRIO

CAPA

CONTRACAPA

SINOPSE

DEDICATÓRIA

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

1. COMUNICAÇÃO (Modo Foda-se) - Quem tem boca vai a Roma e para o mundo inteiro.
2. DINHEIRO (Modo Obz) - Só não tem quem não quer.
3. TRABALHO (Modo Hardcore) - Trabalho e mais trabalho.
4. AUTOESTIMA (Modo Papai) - Acredite e faça acontecer.
5. PROFESSORES (Modo Brother) - São os melhores amigos que você pode ter.
6. SOCIAL MEDIA (Modo Filtro) - Hábito de merda.
7. OBJETIVOS (Modo No Brain No Gain) - Sem eles você não passa de um sonhador.
8. PAU NO GATO (Modo Sniper) - Ação, ação e ação.
9. DIFERENCIAÇÃO (Modo Larissa) - Quem não é visto não é lembrado.
10. COMPARAÇÃO (Modo Perspectiva) - Você vai morrer.
11. GRATIDÃO - Simplesmente seja grato.

FINAL

COMENTÁRIOS ADICIONAIS

AGRADECIMENTOS

REFERÊNCIAS

COMUNICAÇÃO

1. COMUNICAÇÃO

Modo Foda-se

Já palestrei. Fui promovido. Fui sócio de duas empresas. Estou abrindo a terceira no Brasil. Recebi 6 propostas de trabalho no exterior. Fiz vendas de mais de 140 mil reais. Fechei uma série de acordos e negócios.

E tudo o que consegui e estou conseguindo na minha vida, foi por usar e continuar usando e abusando dessa poderosa ferramenta GRATUITA chamada: CO-MU-NI-CA-ÇÃO.

Quando eu disse, tudo, quis dizer, a porra toda, absolutamente tudo, cem por cento.

Pense comigo.

Quando nós éramos bebês e queríamos algo, o que nós fazíamos?

Quando nós éramos crianças e também queríamos algo, o que fazíamos?

Quando nós éramos adolescentes e queríamos fazer alguma coisa, fazíamos o que?

E depois, quando chegamos na vida adulta...

O que fazemos atualmente quando queremos qualquer coisa?

Batemos nas pessoas?

Roubamos?

Não, nós...

“trocamos é ideia”

Entendeu aonde quero chegar né.

Não gostar de se comunicar ou ter pavor de falar em público, é normal.

Poucas pessoas nascem e são criadas em condições que despertem essa habilidade tão cedo.

A palavra habilidade e não “dom” foi substituída propositalmente.

Sabe o porquê?

Sim, é isso mesmo.

Porque, todos nós podemos e devemos aprender a nos comunicar bem.

Não acredita em mim?

Assista ao filme *O discurso do Rei* com 12 indicações para o Oscar e receba o primeiro tapa.

A sua preocupação em relação a comunicação pode não ser a mesma que a de um príncipe prestes a ascender ao trono de Rei.

Mas eu diria para se preocupar tanto quanto...

A sua vida dependesse disso!

Por que na realidade, assim como a vida dele, adivinha?

Depende.

O medo de falar em público é um dos principais e mais comuns medos do ser humano.

É maior até mesmo do que o de morrer segundo o estudo conduzido pelo jornal britânico, *Sunday Times*.

Para alguns a notícia pode ser boa.

Mas para os outros que estão com medo de enfrentar os próprios medos, nem tanto.

Sinto muito!

Também já passei por isso.

Mas depois de descobrir que...

Para aumentar significativamente a probabilidade de alcançar o topo da cadeia executiva ou alavancar as possibilidades de alcançar o sucesso seria necessário enfrentar, o tal medo, uma hora ou outra, foi o fim da linha.

Não tive para onde fugir.

Postergar depois que você passa dos 20 anos, não é uma boa opção.

Hora de mudar.

O quando, está em suas mãos.

Não tem como escapar.

Falo isso por experiência própria.

Sempre fui aquela pessoa fechada que atravessava a rua para não ter que cumprimentar um conhecido (mesmo gente boa).

Que em eventos fingia não ver as outras pessoas.

Que nas apresentações de trabalho preferia colaborar com os dados a não ter que falar para o grupo.

Na faculdade não participava dos debates.

Na sala de aula não fazia perguntas em voz alta.

Até mesmo deixava de opinar quando poderia agregar.

Se no momento em que você estava lendo as situações acima enxergou um pedacinho de si mesmo, fudeu.

Sabe do que estou falando.

“It’s time to change”

Esse comportamento medroso e de roedor, não o irá levar para nenhum lugar.

Assim como não me levou.

Como sempre eu agia dessa forma, adivinha o que acontecia na minha vida?

Nada.

Porra nenhuma.

Meu status na condição profissional e pessoal eram bem normais e parecidas com a de todos os outros alunos, empregados e colegas medianos.

Minha vida, só não estava parecida com a vida, é claro, das pessoas fudas.

Não é à toa, que vendedores, líderes, gestores, palestrantes, professores, e outras profissões que exigem da pessoa a habilidade de comunicar-se para o público...

Falar para uma audiência cuja tarefa principal é cativar atenção e transmitir uma mensagem...

São algumas das melhores posições em questão de remuneração e de status.

Sabe aquele diretor de marketing ou o vice-presidente de vendas, que conhece todos na empresa, conhece todos do mercado e consegue basicamente tudo o que quer dentro da organização?

Ou então aquele seu amigo gargantão, bom de lábia, que não perde uma, que quando anda na rua parece vereador, que cumprimenta todo mundo e que sempre convence as pessoas a fazerem o que ele quer?

Então.

Por que você acha que tudo isso é possível?

Não, não é a aparência.

CO-MU-NI-CA-ÇÃO.

Como falei nos parágrafos anteriores alguns nascem com essa habilidade e em um ambiente que os favorecem, mas outros que nem eu, precisam ralar o cú para

se tornarem sociáveis e comunicativos.

Enfim, com isso em mente, decidi mudar.

Afinal como mencionei algumas linhas acima, é possível aprender esta habilidade.

E mudei.

Da uma olhada nas fotos aqui de baixo.





Não são TED Talk's ou discursos de posse, eu sei.

Mas, para um indivíduo que não levantava a porra na mão na sala de aula para tirar uma dúvida por medo do que os outros iriam pensar?

É um puta salto.

E para essa transformação, o modo foda-se desempenhou papel fundamental.

Quer saber como?

Então bora que estou começando a gostar desse tal Alain, com i.

A reflexão é a seguinte.

Só tenho uma única vida.

O dia de hoje nunca vai voltar.

A oportunidade que tenho nesse exato momento talvez em 5 minutos não a tenha mais.

Quando você ativa o modo foda-se, você toma coragem e mesmo com medo vai falar com aquela mina ou cara que curte.

Você vai questionar a nota para seu professor.

Você vai discutir o aumento com seu chefe.

Você vai fazer aquela entrevista de emprego.

Você vai mandar aquele e-mail.

E você vai até escrever um livro, quem sabe.

Por que, quanto mais nos colocamos e passamos por situações em que podemos falar, com o tempo e prática, mais falaremos e com mais facilidade e habilidade.

Simples assim.

Pense na academia.

No primeiro dia, levantar 20 kg no supino = foda.

No fim do mês, já está mais tranquilo e aumentando para 30 kg.

O modo foda-se em comunicação é você agir mesmo quando está assustado.

É você abrir a boca mesmo quando está com vergonha.

É você discutir com seu eu interior e perceber o quão ridículo está sendo por ficar com medinho de conversar com outra pessoa e de enfrentar o

desconhecido.

Quando você ativa este comportamento, percebe que o pior que pode acontecer é ser rejeitado.

É não ter um feedback agradável.

E é no MÁXIMO levar um xingo ou não gostarem de você.

E cá entre nós...

Todos já passamos por isso, e sobrevivemos.

Agora quando da certo e atingimos o objetivo que gostaríamos de ter atingido...

A recompensa não é muito maior do que o “risco”?

E depois você não se sente uma besta por ter tido medo daquilo?

Então.

Está esperando o que?

Aprendi durante essa jornada que a metáfora quem não é visto não é lembrado, é verdadeira.

Não é só uma fra-se-zin-ha bonita.

Ela é perfeita para a comunicação.

Conforme você se expõe, mais experiência, mais pessoas e mais condições de se diferenciar e crescer você terá.

E isso só pelo fato de se comunicar com mais frequência ou de abrir a boca.

É uma atitude que literalmente só depende de você.

Ninguém está tapando e prendendo seus lábios com fita.

Mas, ninguém também vai te levar pelo braço para falar com chefinho ou para convidar aquela menina(o) para sair.

Ativando o modo foda-se e fazendo o que pode ser feito, nós temos tudo a ganhar e nada a perder.

Envolve-se nos projetos disponíveis na sua faculdade.

Convide as pessoas para um evento.

Responsabilize-se por alguma ação na sua empresa.

Participe ou se voluntarie daquele painel.

Compartilhe sua experiência em um bate papo.

Mande uma mensagem para aquela pessoa.

E o mais importante, CO-MU-NI-QUE-SE.

Esse modo de agir refletirá não só na sua rede de contatos, mas na sua confiança, na sua atitude e na sua percepção de mundo.

Tudo pode estar ao seu alcance, desde que você peça por isso.

É a lei da atração, tá ligado?

Resumindo o que eu gostaria que tivessem me falado para mim muito mais cedo:

Foda-se se está assustado.

Outras coisas nós podemos temer.

Mas, falar, com certeza não é uma delas.

Vai lá, faz e foda-se.

DINHEIRO

2. *DINHEIRO*

Modo OBZ

Alcancei os 6 dígitos de patrimônio quando tinha 21 anos.

O que para mim foi uma grande merda.

Já que achava que com 18 seria milionário.

Entretanto lá no fundo, sei que é sim um bom resultado e fora da curva para muitas pessoas comparado com a média brasileira.

Afinal quantos moleques de 21 anos você conhece com essa conta bancária?

Se você alcançou os 7 ou 8 dígitos antes disso e sem a ajuda dos pais, você é foda!

Muito mesmo!

Não precisa de nenhum tapa na cara.

Mas ainda sim tenho algumas experiências que podem ser úteis para refletir.

Prometo que o modo OBZ não decepcionará...

Entrei no mercado corporativo tarde, com 18 anos.

(Poderia ter sido jovem-aprendiz, com 16)

E desde então sempre procurei por atalhos, já que eu estava atrasado no meu plano do milhão, lembra?

O problema era:

Não estava formado.

Estava longe de ganhar + 20k/mês.

E não tinha um pinga de experiência profissional relevante.

Mas, lá no fundo alguma coisa não parava de coçar e de me incomodar.

Aquela vida de estagiário ganhando 1.000 reais por mês em troca de 120 horas de trabalho parecia tão errada.

Eu sabia que estava subvalorizado.

Muito, mesmo sem saber porra nenhuma.

Mas, o que eu poderia fazer?

Já que a empresa não iria me promover e nem aumentar o meu salário?

Trocar de empresa para ganhar 50% a mais, também não resolveria muita coisa, concorda?

Foi então que duas alternativas e dois planos de ações surgiram:

- Para aumentar a receita, trabalhos paralelos (não, não eram drogas)
- Para as despesas, ativar o modo OBZ.

Simple na teoria, foda na prática.

Para as despesas, analisei cada custo, cada real e cada centavo que saia da minha conta

Pensei em atitudes que poderia tomar para sair R\$ 0,00 da minha conta.

Literalmente.

Nesse ponto, pelo menos a faculdade me foi útil e resgatei as aulas da metodologia de orçamento base zero.

Se você já passou por dificuldades financeiras ou viu familiares com tais problemas, o seu *mindset* já está calejado para as restrições.

É só puxar lá na sua memória como foi viver em um ambiente de escassez e refletir sobre o que poderia ter sido feito de diferente.

E refletir sobre cada centavo que poderia ter sido economizado.

Assim que se recordar dessas memórias, garanto que você irá pensar 2 vezes antes de pagar 10 reais no cafezinho do Starbucks.

No meu caso, depois de olhar para trás, o episódio de escassez familiar em que meu pai precisou parar de me dar 5 reais de mesada por semana.

Quando eu estava com uns 7 - 8 anos de idade teve um papel fundamental na formação da minha personalidade.

Na época lembro de não ter entendido.

E de ter visto tudo aquilo como uma brincadeira.

Mas com o tempo e maturidade compreendi a real gravidade daquela situação.

Entendi que as brigas não eram à toa.

E esse episódio me moldou.

Quando fui ter os primeiros trocados lá com 13 - 14 anos já pensava em cada centavo...

Em como iria gastá-lo...

E o mais importante...

Se aquilo que eu estava comprando iria me ajudaria a enriquecer ou não.

Ter aprendido cedo, o valor da moeda e a diferença em que 5 reais podem fazer na vida de uma pessoa não é algo legal.

Mas foi essencial para desenvolver minha noção de mundo.

Tanto que esse comportamento sobre dinheiro segue até os dias de hoje.

Vamos a alguns exemplos práticos e reais que apliquei quando o assunto foi cortar gastos.

- **Lanchinho do intervalo na faculdade?**

“Esquece. O negócio era levar de casa. ”

- **Comprar garrafinha de água?**

“Até hoje não entendo como é ter coragem de pagar por algo que é de graça. ”

- **Bebida para acompanhar o almoço?**

“Vai seco. Quando chegava no escritório tomava água ou aproveitava para socializar no cafezinho (grátis da máquina, é claro.) ”

- **Carro do ano?**

“Para que esta merda? Sempre morei na cidade grande, e o transporte público por pior que fosse, supria 90% das minhas necessidades.

Além do fato que comprar e manter um carro no Brasil é pedir para ser roubado pelo governo e pelas montadoras. Em casos de emergência temos

a nossa disposição: Uber, Lyft, 99 táxi, etc...”

- Roupas novas?

“Só se rasgasse. Fiquei sem comprar por 4 anos. ”

- Plano de celular?

“Pré pago é claro. Colocava crédito só quando ameaçavam bloquear a linha e colocava sempre o valor mínimo. Em qualquer conversa pedia para a pessoa me ligar, do contrário, usava E-mail, Skype, Whatsapp, Facetime, etc...”

- Casa?

“Engolia o orgulho e morava com os pais. ”

- Comida?

“Esquecia existência do vr / va. O negócio era marmita ou comer no mais barato. ”

- Convite para almoços?

“Sem chances. Jogar conversa fora significava falta de foco e gasto desnecessário. Se quisessem almoçar comigo precisavam levar sua própria marmita ou em raras ocasiões uma pausa para um café.”

- Roles?

“Somente aqueles que fossem me trazer benefício financeiro ou de negócios (se divertir, beber e conhecer novos lugares não entra na lista de “benefícios”.) Mas se decidisse por sair, eu sempre comia antes em casa e levava garrafa de água. ”

- **Livros?**

“Só teria comprado esse daqui. O restante era emprestado, pego da biblioteca ou procurava até a cansar o pdf na internet. ”

- **Faculdade?**

“Fui contemplado com uma bolsa de estudos. Na sua universidade provavelmente existem também os programas de incentivo ao desempenho e outras formas de reduzir a mensalidade. Pesquise ou negocie com a instituição. (Não recomendo, mas conheci algumas pessoas que ficavam sem pagar o semestre, mesmo tendo condições, para no final do ano negociar um abatimento na dívida e acabava por não pagar o valor integral.) ”

- **Outras despesas como, cortar o cabelo, academia, objetos pessoais e namorar?**

“Do it yourself. ”

- **Filhos?**

“Agora? Para passar pelo que passei? Não era a hora. ”

Sim. Confesso que esse não é o caminho mais fácil.

E está longe de ser o mais inteligente para acumular dinheiro.

Mas foram alguns dos meios que encontrei e o fiz com muita disciplina e sangue no olho.

Nisso, a PERSPECTIVA (Falaremos sobre isso adiante) tornou tudo muito mais

fácil.

Como assim?

Tem gente que vive com muito menos e precisa de quase nada para sobreviver e ser feliz. Então por que o bonitão aqui não pode fazer algumas restrições por algum tempo para conseguir aquilo que quer?

Isso é perspectiva.

Por isso adotar restrições, ter um estilo minimalista de ser viver, até mesmo se você é alguém que tem condições e não precise passar ou fazer nada disso, a metodologia OBZ passa a ser uma alternativa plausível para juntar dinheiro.

Se for isso que realmente quer.

Com isso, você começa a enxergar opções e ver que “*não tenho dinheiro*” é relativo em 99,9% dos casos.

Reflita sobre aonde que você está gastando aquilo que tem.

E encontrará várias oportunidades de cortar gastos.

Não recomendo que você ative a metodologia OBZ ao pé da letra da forma como a qual eu ativei.

Mas, sim que aprenda com ela, que SEMPRE existem outras possibilidades.

É só pensar e se esforçar.

Esforço este que você deve colocar com mais intensidade sobre o lado das receitas.

Estas sim podem crescer exponencialmente, ilimitadamente e te farão rico de verdade.

Veremos a seguir o segundo plano, para as receitas, que apliquei nos últimos anos.

TRABALHO

3. *TRABALHO*

Modo Hardcore

Há somente dois tipos de pessoas no mundo:

1). As que planejam.

2). As que fazem.

Sendo bem sincero: prefira estar no segundo grupo, ok?

Eu mesmo fui um fanfarrão boa parte da minha vida, por isso até que a OBZ foi fácil.

Não precisava agir, era só não fazer nada.

Depois que treinei meu cérebro para executar mais e planejar menos, minha vida melhorou uns 400%.

Passei encarar o emprego cada dia como o primeiro dia.

Dando o sangue e sendo intenso, para ser reconhecido e promovido.

Sabia que mesmo que a promoção não chegasse, a minha imagem interna e externa estaria diferente de 99% dos colegas de trabalho.

Tá ligado aquele cara ou área que você precisa ficar pedindo e pedindo para te entregar algo, ou dar 1 semana de prazo e depois ficar fazendo o follow-up, por que se não a demanda atrasa?

Então...

Não seja esse cara.

O modo é *hardcore* quando o assunto é trabalho.

Se você quiser, é claro.

Alguém te pediu alguma coisa?

Alguém solicitou a sua presença?

Alguém gostaria da sua ajuda?

Alguém gostaria da sua opinião?

Parceiro (a), essa são suas chances de se mostrar competente e melhor do que os outros.

Faça como se fosse o seu primeiro dia de trabalho.

De o seu melhor.

Sobre o relógio de ponto, prefira não saber o que é.

Faça com que os teus chefes assim como os meus precisem para que que você saia do escritório te mandar para casa.

Quando crescemos, não somos mais especiais.

Ninguém mais vai nos entregar medalhas pela 5ª ou 6ª colocações.

Por isso, esse tipo de mentalidade em relação ao trabalho é a alternativa que encontrei para crescer.

Muitas pessoas não estão com mentalidade de competição quando o assunto é trabalho.

A competição que falo, não é com o colega da bancada.

É com você mesmo.

Ter o *mindset* interno competitivo me trouxe:

Promoções.

187% de metas atingidas.

Satisfação pessoal e profissional.

A certeza de que qualquer recomendação que precise hoje ou no futuro, meus antigos chefes estarão sempre à disposição.

E esse mesmo comportamento, agilidade e busca da perfeição em tudo o que faz fica a mostra para o público da empresa, para os fornecedores e para os clientes.

Olha aí... quanta exposição e possibilidades no dia de hoje, com o que já têm.

Muitas vezes para se destacar ou para ter novas oportunidades, não é preciso ir para outro lugar, e sim mudar o seu modo de pensar em relação aquele local especificamente.

Sacas aquela história de relacionamento?

“O problema não é você, sou eu. ”

Essa história também vale para o lado profissional.

Muitas vezes o problema não está na empresa que não “dá” oportunidades, mas no funcionário que não é pró ativo em se colocar em condições de criá-las.

(Claro que não são todos os casos, sei e conheço muitas empresas fdp)

Mas vale se questionar.

Um ponto importante quando se decide agir com essa mentalidade e buscar a mudança é:

“Não pode comer bem por um dia e no outro voltar para a cerveja. ”

O segredo do corpo perfeito e do profissional com histórico é a regularidade.

A regularidade é importante para o crescimento.

Para construir uma parede, é colocado um tijolo de cada vez.

E se apenas um destes tijolos for mal colocado, a parede pode nem subir.

O seu trabalho não vai te definir, mas você definirá o seu trabalho assim como a forma como quer ser visto e lembrado.

Tenho esse sentimento e senti 100% na minha pele.

Eu mesmo, não via valor em muitas das atividades em que fazia.

Mas nem por isso deixava-as de lado ou não as entregava.

Pelo contrário, em cada uma das tarefas que levava o meu nome, fazia questão de fazer bem feito.

A busca pela excelência me trouxe resultados no curto e continua trazendo resultados no longo prazo.

Com esta mentalidade muitas portas se abrirão e muitas oportunidades poderão vir.

Assumir novos projetos, sugerir novos processos, fazer algumas coisas diferentes, são todas possibilidades de criar algo que até o momento não existia, inclusive uma nova posição.

Mesmo que se enxergue na sua atividade atual principal por muito tempo ou que goste do mercado corporativo...

Os projetos pessoais ou *side-hustles* são importantes para que tenha segurança e até mesmo expanda sua capacidade de realização.

Você não conhece aquele cara, que era o melhor, o fodão...

Mas foi demitido por que a área foi terceirizada ou por que a empresa mudou de foco?

Isso mesmo.

E se esse cara só tivesse o emprego e fosse um gastão?

Se fudeu.

Vai entrar na primeira empresa que aparecer e com o salário que oferecerem.

Quando você tem uma outra fonte de renda, você passa a enxergar alternativas e sua confiança e autoestima aumentam.

Você passa a ver que seu emprego não é tudo.

E principalmente não é sua única opção.

Você tem saídas.

No meu caso...

Trabalhei aos finais de semana como *garçom*.

Trabalhei como cadete de festa (perdi a conta de quantas meninas já vi fazerem 15 anos e sei de cor a letra da *Bela e a Fera* infelizmente.)

Trabalhei na empresa do meu sogro.

E também cheguei a lavar carros em estacionamentos.

Nunca precisei fazer nenhum desses trabalhos.

Mas essas atividades que praticamente consumiram 90 finais de semana no ano foram fundamentais para a construção do meu patrimônio e da minha confiança.

Além do fato de estarmos vivendo em um mundo de mudanças, tão rápidas

quanto a luz, desenvolver uma mentalidade empreendedora te ajudará em muitas situações da vida pessoal.

O meu posicionamento quando era empregado, era o mesmo que nos dias de hoje trabalhando por minha própria conta.

Não tinha medo de falar e cobrar as pessoas.

De pedir e sugerir mudanças.

De criticar e participar de projetos.

Sempre agi com autonomia, transparência e tacando o foda-se.

Arriscava.

Era ousado.

E adivinha como que os profissionais que não tem saída, não tem outras fontes de renda e não acreditam que são capazes de viver bem fora da empresa se comportavam?

Rabo preso.

Por isso defendo tanto essa parte de projetos paralelos.

Mesmo não sendo seu plano A.

Percebi que a história de trocar hora por dinheiro, não funcionava bem.

Pelo menos não, quando você está na base da pirâmide.

Para um gerente, diretor ou presidente a história é outra.

Criei 1 perfil de Instagram que chegou a ter 32 mil seguidores e vendi parcerias, anúncios e logo depois a conta toda.

Co-fundei uma agência de marketing e vendi mais de 20 projetos entre websites,

e-commerces, social media e planos de mídia...

Mantenho ela até hoje.

Minhas contas no Mercado Livre, OLX e Enjoei são mais atualizadas do que meu Facebook e Instagram.

Vendi e continuo vendendo tudo que não uso a mais de 6 meses.

Não só coisas minhas, da mãe, pai, tio, tia, da família toda.

E os amigos também entram nessa conta, ou compro para revender ou peço no 0800...

Na cara de pau mesmo.

Investimentos.

Com renda fixa no Brasil pagando 15 - 20 % / ano essa era a minha estrela cadente.

Fazer a alocação do meu capital foi fundamental para a formação de patrimônio. E foi também a parte mais fácil de se ganhar dinheiro com risco relativamente inexistente se investisse em LCI / LCA / CDB de grandes bancos.

(Agora à mamata da renda fixa acabou e está um pouco mais difícil de se rentabilizar, mas não impossível.)

Com todas essas atividades paralelas, chegou a um ponto que minha renda superava ao que ganhava como empregado.

E aí...

Como você acha que eu agia dentro das empresas? Com rabo preso? #sqn

Ter outras fontes de renda me transformaram em uma pessoa de atitude dentro

do meu emprego.

Não precisava e nem queria puxar o saco de ninguém, por que as outras fontes de renda me davam independência.

Já pensou como seria ir para o seu trabalho com a certeza que você pode mandar o seu chefe ou qualquer outra pessoa tomar no c* quando e como você quiser, por que não depende deles?

É isso.

Não precisa se demitir, não precisa ser folgado, não precisa ser desrespeitoso ou se achar o malandrão. Não é disso que se trata ter independência.

Trata-se de ter possibilidades e confiança.

Muita coisa pode mudar com esse tipo de controle e mentalidade.

Vamos aprofundar nesse assunto...

AUTOESTIMA

4. AUTOESTIMA

Modo Papai

Quando estava trabalhando no exterior e quis aumentar o meu *cashflow*, a primeira coisa que eu fiz, foi a mais simples, porém não a mais fácil.

Procurei outros empregos.

E na mesma semana consegui 4 outras ofertas. Aceitei 1.

O que quero dizer com “*não foi a mais fácil*”?

Pense por um momento na situação da época.

Inglês meia boca.

Magrelo.

Estrangeiro.

Malvestido.

Sem experiência.

Pobretão.

Entrando nas lojas para conversar sobre trabalho.

A confiança nesse caso, era para estar lá embaixo, certo?

Errado.

Na minha cabeça, esse pensamento confortável e simplista foi o primeiro que o cérebro tentou me impor.

E ao mesmo tempo, foi exatamente aí que descobri a grande pegadinha que ele estava tentando me cercar.

A pegadinha é...

Somos nós quem controlamos nosso cérebro assim como os pensamentos que produzimos e não ele que nos controla.

Não, não foi fácil aplicar no meu dia a dia como na teoria.

Somente depois de muita prática consegui mudar e ter esse controle dos pensamentos.

Quer tentar também?

Na próxima vez em que for realizar o teste de direção, a prova final, a entrevista de emprego, abordar o sexo oposto, se oferecer para um projeto e muitas outras situações da vida em que estiver sentindo-se pressionado, ansioso e até mesmo duvidando da sua capacidade, assim como eu me senti procurando emprego lá...

Pare por alguns instantes e tente controlar os seus pensamentos.

Tente mudar de foco.

Direcione os seus pensamentos para esses três pontos:

- 1) No que você possui de melhor.
- 2) No que o outro lado precisa.
- 3) O que você possui é suficiente e pode ser até mais do que precisam.

Após focar nesses três itens, aposto que começará a ver abundância ao invés de escassez.

Tá ligado aquela história, que para algumas pessoas o copo está metade cheio e

para outras o copo está metade vazio?

É a mesma coisa.

Comecei a exercitar essa mudança de foco até mesmo com as situações mais simples do meu dia a dia...

Com o objetivo de me acostumar a quebrar essa barreira de proteção imposta involuntariamente pelo cérebro...

Aos poucos onde via um problema, passei a enxergar uma oportunidade.

Pois bem.

Com essas 3 pequenas observações e reflexões finalmente dominei a porra toda.

De volta para a história do exterior...

Naquela situação toda e agora com a direção correta dos meus pensamentos...

Antes de entrar nos estabelecimentos...

Já conseguia ver o meu copo 90% cheio. E não mais 90% vazio.

“O estabelecimento precisava de gente para trabalhar. ”

“Morador não queria fazer aquele tipo de trabalho. ”

“O estabelecimento já devia estar acostumado com estrangeiro. ”

“Para aquela atividade, o inglês meia bomba servia. ”

“Com certeza conseguiria aprender rápido. ”

Parece que o jogo tinha virado né?

Para quem não tinha nada, passei a ter tudo a meu favor.

Na hora em que abria a porta das lojas, a minha confiança já estava saindo pelos olhos.

O meu foco estava no que tinha para oferecer e não no que eu não tinha.

Juntamente com essa troca de foco e com o aumento da autoestima, o modo papai me obrigava a agir como adulto e cada vez com mais confiança.

Pensei.

“O que de pior podia acontecer? ”

“Não conseguir a vaga? ”

“Ninguém iria morrer. ”

“Não iria gastar nada. ”

“Sairei da loja e irei para a do lado. ”

Só isso.

Ponto final.

Por que tinha que ter tanto medo e tanta desconfiança?

Pois é.

Controlar o foco fez toda a diferença.

Aprendi que, chega uma fase da vida em que precisamos assumir a responsabilidade por completo (mesmo que a família inteira esteja viva e que ainda more com os pais), precisamos ativar o que chamo de: modo papai.

Esse é um modo de agir que já existe em todos nós.

Algumas pessoas o desenvolvem naturalmente...

E outras precisam de uma tragédia para se ligar.

Cada um tem o seu tempo para desenvolver o comportamento.

O que eu tinha em mente era...

Que ninguém viria me falar que eu podia.

Que agora é que estava no controle.

Que agora tinha que agir.

Não podia me dar ao luxo de esperar sentir-me com vontade para fazer aquilo que eu tinha que fazer.

Como por exemplo, entrar nas lojas e pedir por um emprego.

E isso depois, serviu para tudo.

As nossas decisões e ações não podem estar baseadas no modo como estamos nos sentindo naquele momento específico.

É preciso tomar o controle e forçar-se a lembrar do que nós sabemos que precisa ser feito, do que nós temos de capacidade e de que temos o conhecimento para fazer acontecer.

Se você ficou preocupado, calma.

Vou te contar um segredo:

- Você já sabe fazer isso.

Você já sabe como tomar o controle.

Talvez só não queira ainda assumir essa responsabilidade.

Os seus pais (e daí que vem o nome deste capítulo) te treinaram a vida inteira.

Tu não lembras quando você não queria sair da rua para ir dormir?

Quando você não queria vestir uma blusa para evitar a friagem?

Quando você não queria comer os legumes porque preferia só a batata frita?

Nós nunca, jamais sentimos a necessidade de fazer o que deveria ser feito

quando éramos crianças.

Sempre esperávamos que alguém nos falasse que era isso o que nós deveríamos fazer.

E então só depois disso, agíamos (e às vezes, até obrigado mesmo)

Mas agora e conforme o tempo passa...

Ninguém vai nos puxar.

Ninguém vai falar para você fazer isso ou aquilo.

Ninguém vai pegar na sua mão e te levar para fazer a entrevista e ficar no seu ouvido dizendo para parar de tremer, de soar, de balançar o pé e relaxar por que você é mais do que capaz de conseguir o emprego.

O trabalho dos seus pais, agora é seu.

Só seu.

Quem vai entrar na sua mente e lutar para mudar a maneira como se sente...

Em relação a seu corpo...

Em relação a sua carreira...

Em relação a sua capacidade...

É você, só você.

E isso meu amigo, é mais do que possível de se fazer.

Veja como exemplo esse livro, não tem professor, não tem namorada, não tem família, ninguém me pedindo ou obrigando a escrevê-lo.

Está sendo difícil, mas não impossível.

Estou sendo meu próprio pai e falando para mim mesmo, sai do Instagram, para

de assistir esse vídeo merda do youtube e vai terminar de escrever o livro.

O modo papai, te ajudará também a não se importar com a opinião de outras pessoas.

Sim.

Devemos respeitar as opiniões e saber ouvir feedback.

Mas, não precisamos nos encontrar pensando:

“O que será que meus pais, meus amigos, meu gerente, e seja lá quem mais vai pensar se eu fizer isso ou aquilo.”

Este comportamento é congelante e perigoso.

Os nossos pais não estavam nem aí se iríamos berrar, gritar ou sair correndo.

Porque quando queriam que fizéssemos determinada coisa...

Quando se tratava da nossa segurança e daquilo que era o melhor para nós...

Não existia vergonha.

Não existia o que fulano de tal iria pensar.

Eles simplesmente pediam ou mandavam e pronto, está feito.

Se a vizinha estivesse ouvindo os choros, se os amigos estivessem vendo como eles precisavam brigar para que fizéssemos alguma coisa, se as roupas que estavam vestindo não combinavam, nada disso importava e sim o que DEVERIA SER FEITO e o RESULTADO QUE SERIA ALCANÇADO.

E nós deveríamos agir assim com mais frequência quando se trata daquilo que queremos.

Particularmente, confesso que deixei as circunstâncias externas me moldarem e

me conduzirem por muito tempo.

O quanto antes eu tivesse despertado e compreendido que é o lado interno que está sob o controle.

Tudo poderia estar sendo alcançado muito mais cedo.

E esta é a conclusão do modo papai.

Precisamos fazer o salto.

Precisamos confiar mais no nosso próprio taco.

Não importa o que os outros vão pensar.

Sempre temos o controle.

Se não for da ação...

...será da reação.

PROFESSORES

5. PROFESSORES

Modo Brother

Foco.

Mais de um capítulo seria necessário para falar sobre o tema, mas...

Como viste nos capítulos anteriores, vamos abordar o assunto e usá-lo em uma abordagem prática e contar para você como estas quatro letras foram importantes durante a faculdade e os resultados que trouxeram e continuam trazendo para a minha vida.

Nos primeiros semestres de graduação, olhava para os professores como os inimigos.

Aqueles indivíduos do qual eu precisava combater e eliminar a qualquer custo.

Quando estavam falando algo que não me interessava, como em 90% do tempo, olhava para eles com desprezo e raiva.

No momento de fazer as provas ou trabalhos, passava a maior parte do tempo reclamando e me questionando por que eu precisava estar lá.

Entregava as atividades com o mínimo necessário para atingir a pontuação.

E o resultado é claro...

Era mediano e alcançado com muito, mas muito estresse.

Depois de assistir duas palestras, uma do Eric Thomas e outra da Mel Robbins e consumir mais algumas horas de conteúdo comportamental, percebi o quão estúpido estava sendo.

E por mais que odiasse fazer o que era preciso naquele momento, a oportunidade que eu tinha de estar na Universidade, conhecer uma série de pesquisadores, profissionais acadêmicos, desfrutar de usar o nome da Instituição e todo o seu espaço...

Era única.

Os 4 anos do bacharelado não voltariam.

E o tempo e dinheiro que havia investido para conseguir o certificado podiam ser melhores, muito melhor aproveitado com uma simples mudança de foco.

Mesmo não admirando ou gostando de muitos professores, precisei assumir e dar o devido crédito a eles por estarem lá.

Se fazer um TCC não é fácil, um mestrado e um doutorado devem ser piores ainda.

Ponto para eles.

Ter alguma destas titulações oriundas de Instituições internacionais ou outras top de linhas do Brasil, também não é tarefa fácil.

Ponto para eles.

Escrever, ler, entender e desenvolver teses definitivamente não é para qualquer pessoa.

E precisar fazer isso em mais de um idioma, é para um círculo menor ainda.

Outro ponto.

A forma como estes profissionais acadêmicos são observados pelo mercado internacional, por um agente consular ou de imigração e pelo mercado corporativo, é sempre, com bons olhos.

De uma pessoa que se dedicou aos estudos, é competente ao menos tecnicamente e é capaz de transmitir e criar conhecimento.

Mais um ponto para eles.

A quantidade de pessoas que os professores conhecem em diversos meios, como jornalistas, diretores e presidentes de empresas, outros mestres e doutores, profissionais de mercado e companhias do mundo inteiro é absurdamente grande.

Além de estarem por dentro em sua maioria de uma série de eventos, apresentações e reuniões em suas respectivas áreas.

Punto finale.

Minha visão mudou completamente e passei a enxergá-los como fonte de recursos.

E não como simplesmente um muro do qual deveria passar.

As aulas ficaram mais leves, levantar a mão para tirar dúvidas, encontrá-los nos corredores, conversar sobre assuntos aleatórios, não eram mais tarefas pé no saco.

Tornaram-se prazerosas e muito valiosas.

Graças a essa mudança de foco, foi possível conseguir:

Bolsa de estudos.

Três indicações para emprego.

Duas cartas de recomendação.

Convites para realizar palestras.

Dois destes professores viraram meus clientes na agência.

Pelo menos uns 12 livros gratuitos.

Melhores notas.

E o mais importante...

O respeito de cada um deles.

Hoje posso afirmar com tranquilidade que 70% dos professores dos quais tive contato na graduação, lembram-se de mim mesmo após anos e me recomendariam tranquilamente.

Os outros 30% são professores dos primeiros semestres, em que eu ainda era estúpido, então não posso contar com isso.

Os resultados com certeza, não vieram de graça.

E da mesma forma como eles se doaram, nós precisamos nos doar.

O que eu quero dizer com isso é o seguinte:

Qual a pior coisa para um professor?

Conversas paralelas.

Além de uma falta de respeito, a moral do cara vai lá para baixo e o sangue esquenta.

Ele estudou, planejou o conteúdo, montou a aula e na hora de dar as caras, me vem uma molecada atrapalhando e que não está nem aí para o que o cara tem a dizer?

Foda.

Portanto, ficar com a boca calada enquanto o professor fala, participar da aula quando ele demanda, fazer colocações inteligentes e se interessar genuinamente pelo que ele tem a dizer é a maior satisfação que o professor pode ter de uma turma.

Desde o 4º semestre sentei todos os dias na primeira carteira.

Minha média de presença histórica é de 91% para os 8 semestres em todas as disciplinas.

Sempre me envolvia nos debates e atividades.

Essa atitude, para mim estava longe de ser considerada como “*nerd*”.

Enxergava aquilo como um comportamento de investidor.

Cauteloso. Atento. Disciplinado. Pensando no longo prazo.

Além de ser um comportamento que considero adequado.

E que aparentemente os professores também concordaram e retribuíram com muito mais.

Não concorda comigo?

Ok.

Mas já reparou como e de que forma um professor fala sobre um aluno que está se dando bem na vida?

O cara fica com um baita de um orgulho e enche a boca para falar.

O professor sente de alguma forma que fez parte da sua história e colaborou para o seu desenvolvimento e formação.

Esse cara vai fazer tudo o que pode e está em suas mãos para ajudá-lo.

Se você o respeitar e ser o que considera um bom aluno.

Você está levando o nome da Instituição e do próprio trabalho dele.

Aí você pode estar querendo me perguntar.

Porra Alain, vou ter que fazer igual a você para aproveitar a faculdade e ter um bom histórico acadêmico?

Nada. Longe disso.

Este foi só o meu jeito e a forma pessoal que encontrei para atingir meus objetivos.

Cada professor e instituição como você bem sabe, tem um jeito e se importa com algo diferente.

Assim como nós mesmos.

Se achar que a Universidade não tem nada a te oferecer além do diploma, que

teu histórico lá, de nada vai valer e que os professores que passaram pela sua turma, você quer se foda. Tudo certo, também.

Não tem absolutamente nada de errado com isso.

Considero importante apenas que você conheça o outro lado e saiba que existem muitas outras opções e possibilidades.

Assim como as possibilidades que falei sobre receitas e despesas.

Pare e reflita por alguns instantes.

Ser flexível, educado e GENUINAMENTE interessado pode te levar longe.

E não importa se está na última fileira ou na primeira...

Se vai em 1 ou 10 aulas...

Ter um comportamento adequado e visão ampla, nunca vai te colocar em uma situação ruim.

Este é claramente um outro caso de tudo a ganhar e nada a perder.

É disso que o modo *brother* se trata.

Agir como você gostaria que as pessoas agissem com você.

Reciprocidade.

SOCIAL MEDIA

6. *SOCIAL MEDIA*

Modo Filtro

Por muitos anos passei horas e horas no Instagram, Facebook e outras redes sociais consumindo conteúdo ruim ou que não me agregava em nada.

Olhava para as ferramentas como uma opção *free* para descontração.

Para relaxar e tirar um pouco do estresse do dia a dia.

Acompanhando o que minha rede estava fazendo.

Mas em 90% das vezes o efeito era...

...contrário.

Sabe aquela história de que a grama do vizinho é sempre mais verde que a sua?

Então...

Há alguns meses DECIDI mudar e os resultados foram absurdamente fantásticos.

O filtro e a limpeza que apliquei em todas as minhas contas, confesso que me tomaram um tempo enorme.

Mas na semana seguinte o *payback* chegou dobrado.

Com o tempo economizado por evitar distrações...

Com a falta do que ficar invejando...

A produtividade e a saúde mental explodiram.

Ali em cima você percebeu que a palavra decisão está em caixa alta?

É pelo mesmo motivo do que falamos sobre controle mental.

O raciocínio é exatamente o mesmo.

É uma escolha.

Você tem a opção de decidir usar ou não o seu celular.

E não os aplicativos.

Eles não abrem sozinhos no seu aparelho.

No meu caso, estava jogando muito tempo fora usando o celular a toa.

E tanto minha concentração quanto ansiedade estavam piorando.

Afinal no mundo online tudo parece melhor do que é...

Alguém sempre está fazendo algo mais interessante do que você...

É fato.

Alguns estão em férias, alguns tem rios de dinheiro, outros trocaram de carro, outros foram jantar, alguns foram promovidos e por aí vai.

E isso sempre foi uma realidade no mundo inteiro.

Mas nunca ligamos e observamos tanto a vida dos outros, quanto nos dias de hoje.

A única mudança que aconteceu dos anos 80 para cá, é que agora conseguimos enxergar cada um dos nossos amigos na tela do celular do conforto da nossa cama, e ficar com inveja instantaneamente do que eles estão fazendo.

Não é preciso mais ir na casa do fulano para ouvir as histórias, saber das novidades e ver o álbum de fotos.

Para daí sim ficar com vontade de fazer o mesmo e achar que a vida do outro é melhor que a sua.

Hoje nós conseguimos com alguns cliques ver tudo (só a parte boa é claro, por que ninguém posta as merdas que aconteceram no meio do caminho) dos nossos amigos e das pessoas que conhecemos.

Ficamos com vontade de fazer e ter o mesmo que a outra pessoa, na hora.

Não é uma crítica, é só um outro fato.

E por isso, é essencial sabermos lidar com esses fatos e filtrar o que nós enxergamos e achamos sobre o próximo.

Pois bem, vou te contar como fiz esse filtro na minha vida.

Depois dos primeiros dias de mudança no meu comportamento e com o filtro aplicado, percebi que minha autoestima aumentou.

Minha percepção de realidade voltou ao normal e meu foco no trabalho e disciplina voltaram a ser como deveriam: 150% em mim mesmo.

Hoje todos os perfis que sigo me entregam VALOR através de conhecimento ou experiência.

Ok Alain, mas o oque foi esse filtro na prática?

Sobre o Instagram, a primeira coisa que fiz foi PARAR de seguir meus “conhecidos” e deixei apenas o meu perfil com os poucos e bons amigos e familiares.

Pois deles tenho realmente um senso do que é verdade ou não e posso conversar abertamente sobre qualquer assunto.

Já os conhecidos...

Foram para o saco.

Apagados.

Unfollow.

Tenho outros meios para contatá-los e ficar observando a vida de quem não tenho uma relação próxima não me interessa mais.

A segunda coisa, foi parar de seguir as celebridades que não me agregassem e que me causavam um sentimento ruim, de inveja ou vontades.

Afinal, a grande maioria dos famosos não se importa a um nível individual com seus fãs. Mostram uma realidade parcial.

Não são transparentes quanto ao *backstage*.

E em algum momento estarão tentando te vender algo.

A terceira e principal mudança, foi adicionar os perfis que me ensinassem e transmitissem conteúdo que eu considero valioso para aquilo que eu faço e/ou onde quero chegar.

Ou seja, acabei transformando meu Instagram em um LinkedIn menos formal.

Aprendendo com eles gratuitamente e diariamente.

Não apenas o que eles dizem considero relevante mas observo também as diferentes formas como dizem.

Afinal eles não possuem milhares de seguidores só por terem um bom conteúdo.

E sim por saber como transmiti-lo e se conectarem.

Se marketing, empreendedorismo, comunicação são assuntos que te interessam,

recomendo:

- 1 - @garyvee e @teamgaryvee - Fundador da VaynerMedia e o seu time
- 2 - @billygeneismarketing - Fundador da Billy Gene is Marketing
- 3 - @cnbcmakeit - Programa de TV
- 4 - @tailopez - Empresário
- 5 - @foundr - Revista
- 6 - @tombilyeu - Apresentador da Impact Theory Program

Sobre o facebook, a menos que você trabalhe com Social Media, tenha algum rendimento proveniente das redes sociais ou que precise realmente ter os aplicativos no celular, recomendo fortemente que o apague.

Sim, apague o face do seu celular.

Bichão, o tema do livro é mudança e tapa na cara.

Se você quer mudar mais ou menos, mantenha o aplicativo lá que garanto que você vai conseguir ficar sem abrir um ou dois dias, mais no terceiro dia, na manhã seguinte no metrô você vai estar abrindo o seu Facebook ao invés de estar escutando um PodCast, lendo um livro, conversando com as pessoas, etc...

E você ainda vai ter a sua conta. Pode entrar via desktop se precisar. Relaxa.

Do contrário, se não conseguir apagar por alguma razão...

Instale o News Feed Eradicator tanto no celular quanto no desktop.

O programa já tem alguns anos e talvez já tenha até ouvido falar.

Porém só nos últimos meses fui conhecer e usá-lo.

O NFE simplesmente “*bloqueia*” o *feed* de notícias e mostra uma frase motivacional lembrando-o sobre o que realmente você poderia estar fazendo ao invés de ficar vendo foto de povo inseguro e memes engraçadinhos que te consomem $\frac{1}{3}$ do teu dia.

A atitude em relação ao Facebook é mais rígida, por que na minha visão ele fornece mais possibilidades de distrações e te segura melhor para a navegação, igual ao Youtube.

No Instagram você rola o scroll, vê as fotos e pronto.

Mas no Facebook você tem comentários para ler, botões para compartilhar, *likes* com diversas opções, vídeos, páginas de empresas, notícias de todas as fontes, grupos, etc...

E infelizmente o melhor da rede social ainda não chegou no Brasil que é o *Market Place*, como um Mercado Livre dentro do FB, mas enfim, este é assunto para outro livro.

Já sobre LinkedIn, essa é a única rede social que recomendo ter em seu aparelho e que a use com sabedoria para estabelecer contatos e relacionamentos em todo o mundo, se este for o seu objetivo.

É uma ferramenta incrível que pode abrir muitas portas profissionais, basicamente em qualquer lugar do mundo.

Uma coisa eu te prometo.

A aplicação do modo filtro nas redes sociais irá em primeiro lugar: trazer abstinência.

E em segundo lugar, se for forte o suficiente para superar o vício...

O seu tempo livre irá aumentar.

A sua ansiedade irá diminuir.

E o sentimento de inveja praticamente sumirá.

Em terceiro, se passar a usar mais às Redes Sociais com o objetivo de fazer negócios e aprender alguma coisa do que usá-la como ferramenta de espionagem, fofoca e passa tempo...

Sua produtividade aumentará também.

Assim como o seu conhecimento e ambição.

Ok.

Não se convenceu sob os benefícios de rever os hábitos das redes sociais?

Quer ouvir em outras palavras, de um pesquisador?

Leia o próximo parágrafo e assista ao vídeo do Simon Sinek para o Tom Bilyeu no programa Inside Quest.

Resumidamente, a explicação que ele trouxe ao programa em resposta ao sentimento da necessidade de estarmos conectados enlouquecidamente a cada instante nas redes sociais é devido a dopamina.

Que é um dos neurotransmissores mais famosos do nosso sistema nervoso.

A dopamina é conhecida como o neurotransmissor do prazer.

Sua função principal é ativar os circuitos de recompensa do cérebro.

Quando realizamos ações que nosso corpo avalia como benéficas, a dopamina é liberada, criando assim uma sensação subjetiva de prazer que nos leva a repetir tais comportamentos no futuro.

Esses comportamentos vão desde os biologicamente programados, como a fome ou a sede, até os comportamentos que são exclusivamente sociais e aprendidas ao longo da vida.

Portanto, é por isso que algumas pessoas fumam, apostam ou bebem em momentos de estresse ou pressão.

Em outras palavras, às redes sociais são viciantes.

E o ponto é, para os primeiros três hábitos você tem uma série de regulamentações e restrições nacionais e internacionais.

Agora para as redes sociais e o seu telefone celular, você é o único dos controles.

Não é o Alain ou o Simon que estão falando agora, a explicação é científica.

Quando crianças a única aprovação de que precisamos é dos nossos pais, quando nos tornamos adolescentes a aprovação que queremos é de nossos pares, pois é muito importante para nós nesta fase, nos sentirmos parte de um grupo, de uma tribo.

Durante este período de juventude que é de muito estresse e ansiedade nas

nossas vidas algumas pessoas descobrem o álcool, cigarro e os jogos.

E depois quando adultas encontram na sua frente uma situação de estresse forte (financeiro, de carreira ou social) a pessoa quer um drinkzinho, um trago ou outras experiências que tenha adquirido no passado.

E usam essas experiências para trazer a dopamina de volta.

Novamente em busca de um conforto instantâneo em seu cérebro...

Oferecendo uma sensação de alívio temporário.

Deixando de lado a questão Einsten da coisa...

E resumindo do que se trata o modo filtro...

Facebook, Instagram, álcool, apostar não são coisas ruins.

Sério, mesmo.

Beber demais, jogar demais e usar muito as redes sociais é que é.

Se você checa o seu celular, antes mesmo de dizer bom dia para sua esposa (o).

Se você está em uma reunião e não consegue parar de checar o celular (mesmo sem estar esperando alguma resposta).

E o fato de você não conseguir deixar de lado estes hábitos, são todos indicadores de vício.

E assim como qualquer outro vício, no final das contas, isso poderá te custar um relacionamento, custar dinheiro, custar tempo e fazer a sua vida parecer e acabar tornando-se pior.

O aumento da taxa de suicídio, da taxa de depressão, da taxa de abandono em universidades não só no Brasil, mas em todo o mundo.

Você realmente acha que não tem nada a ver com esse sentimento de querer tudo instantaneamente?

A falsa realidade em que estamos sendo expostos e tentados a todo momento, a acreditar é prejudicial.

E não é culpa do Tio Zuck ou do Spiegel.

É das nossas mentes e da nossa falta de controle interno.

Não é o álcool ou o cigarro que matam o homem, é a própria pessoa que não consegue viver sem eles.

Cabe a nós nos auto regularmos.

Ou você prefere que o estado meta o dedo nisso também?

OBJETIVOS

7. OBJETIVOS

Modo No Brain No Gain

Um avião sai do chão sem o plano de voo?

O corredor sai no pau sem saber onde ele precisa chegar e em quanto tempo?

Um prédio começa a ser construído sem uma planta base?

Um curso é realizado sem o plano de aulas?

Uma obra começa a ser realizada sem cronogramas?

Pode até ser, é possível.

Mais a probabilidade de dar merda ou não dar em nada é grande né?

Pois bem.

Já sacou sobre o que se trata o modo *no brain no gain*.

Tudo o que é grandioso, trabalhoso e que realmente vale a pena não acontece na maioria das vezes por sorte, espontaneidade, força da mente ou através de reza.

Nós sempre precisamos colocar as mãos para trabalharem.

No bom sentido, é claro.

Veja o meu caso.

Sempre tive a vontade de viajar para o exterior e conhecer a cultura mundo à fora.

Passei pelo ensino médio sem realizar esse sonho e quase terminei a faculdade

sem ter tido essa experiência.

Nos dias de hoje, me conhecendo da forma que me conheço e depois de todas as experiências que tive, sei que a culpa não foi dos meus pais por esse insucesso.

Não foi da minha escola.

Não foi do governo.

Não foi do câmbio.

A culpa não foi de ninguém aleatório.

Foi minha.

Assumi para mim mesmo que eu vacilei, que eu fui fraco e criança.

Hoje, depois de planejar e em breve executar a segunda ida a trabalho para lá, consigo enxergar claramente que fui um baita de um preguiçoso quando era mais jovem.

Tive TODAS as ferramentas e possibilidades a minha disposição para fazer um ensino médio no exterior e até mesmo de conseguir uma bolsa de estudos.

E o motivo de não ter feito isso, sabe qual foi?

“Sempre foi um sonho, mas nunca foi um objetivo. ”

Puta que pariu, Alain.

Não me venha com esse joguinho de palavras.

Calma.

Leia essa frase novamente.

Quantas vezes forem necessárias.

“Sempre foi um sonho, mas nunca foi um objetivo. ”

Pare e reflita sobre isso.

Quais as vontades e ambições que você tem na sua cabeça nesse exato momento?

Quais os sonhos você já teve para a sua vida e para a sua família?

Pense em quantos destes sonhos se transformaram em realidade ou em quantas dessas ambições você as transformou em metas e objetivos reais.

Se já realizou muito do que gostaria e sabe claramente como realizar os outros, show!

Já entendeu e dominou esse capítulo.

Pode pular.

Mas se ainda tem muito chão pela frente, fica.

A seguir, vamos falar sobre umas paradas interessantes.

E o joguinho de palavras, foi para causar impacto mesmo.

O que não significa que é besteira, pelo contrário, é uma puta verdade.

Na época em que eu fui CLT trabalhando para um banco, tínhamos metas muito claras para o ano em que estávamos entrando.

Mudança de diretoria foram feitas. Corte de custos foram realizados.

Funcionários foram realocados e todo mundo tinha que ser o Jiraya do seu

trabalho.

Era um ambiente com *follow-up* constante e colaborativo.

Todos sabiam o que tinham que fazer.

No final, o banco teve um dos melhores resultados desde que chegou no Brasil e a corretora obteve os melhores números desde a sua fundação.

Os projetados transformaram-se em realizados.

E por fim, superados.

Parte do sucesso foi atribuído justamente por sabermos exatamente aonde tínhamos que ir, quais eram as possibilidades e o que deveríamos produzir.

Peguei a mesma lógica do banco e apliquei para realizar minha primeira experiência profissional no exterior. Lógica essa que poderia ter aplicado claramente em todos os outros sonhos e tê-los transformados em metas. Inclusive a do *High School*.

- **A onde queria chegar e o que queria fazer?**

Ir para o exterior, à trabalho.

- **Como poderia fazer aquilo?**

Pesquisar opções de visto e de empresas.

- **O que precisaria ser?**

Estudante, falar outro idioma, ser maior de idade.

- **Por onde começaria?**

Google.

- **O que precisaria fazer?**

Ser aceito, levantar dinheiro, fazer entrevistas e aplicar para o visto.

- **Valeria a pena?**

Melhor custo x benefício, durante as férias da faculdade, oportunidade única, etc...

Só com o objetivo em mãos, com as pesquisas realizadas e uma total e completa compreensão sobre o processo, foi possível realizar esse projeto.

É claro que durante a realização dessa meta, muitas outras perguntas, pesquisas e ações precisaram ser tomadas e até mesmo alteradas.

Os objetivos são vivos e os cenários mudam constantemente.

É normal.

A mensagem deste capítulo não é como eu cheguei lá.

É como pensar e agir de uma forma totalmente diferente em relação a um sonho.

Naquela época, por mais distante que parecesse para mim...

Eu havia na minha cabeça finalmente questionado o status quo daquilo que eu achava que já sabia e vi que não estava tão longe.

Fiz muitas pesquisas, conversei com muitas pessoas e passei a enxergar planos de ação.

Não deixei que experiências passadas e experiências de outras pessoas...

Atrapalhasse e formasse a minha verdade.

Tomei uma decisão e agi com base em muito trabalho e não mais com base no achismo.

E era assim que eu poderia ter agido em relação ao *High School* se tivesse

realizado o mesmo processo de transformar um sonho em um objetivo e criar planos com pesquisas e respostas.

Mas ao invés disso, simplesmente aceitei a verdade dos outros:

“É muito difícil e caro.”

“Poucos lugares aceitam estrangeiros.”

“É caro, e sem opções.”

“Vai dar muito trabalho.”

“Depois você faz.”

“Quase ninguém faz isso.”

“É só para quem é rico.”

E não sentei, pensei, analisei ou busquei informações com seriedade.

Fiz um trabalho superficial e fraco para realizar meu sonho que nunca foi tratado como um objetivo real e tangível.

Por isso, para todos que conheço e chegamos em conversas desse tipo, falo sobre essa experiência.

E insisto em dizer para que ela (e) não deixe se enganar pelos próprios pensamentos momentâneos.

E não deixe que o conhecimento comum, dos colegas de trabalho, da família, dos amigos ou da sociedade pensem e decidam por você.

Faça as buscas e obtenha as respostas por si próprio.

Se quer fazer aquela faculdade caríssima...

Se quer entrar naquela empresa fodona...

Se quer ser aceito naquela universidade internacional...

Colocar o esforço necessário e fazer o dever de casa é a primeira coisa que devemos analisar antes de chegar a uma conclusão sobre as nossas ambições.

Tornar esse sonho em um objetivo com metas e prazos é o segundo passo.

Nessa minha próxima viagem, conseguir uma proposta de trabalho de uma empresa no exterior que parecia impossível e de outro mundo.

Foram mais de 4.000 e-mails e 12 sites de empregos em que trabalhei todo santo dia, durante meses, para obter o sim.

Ter esse sonho como objetivo e um plano para atingi-lo, me ajudou a não sair da disciplina.

Nos momentos em que pensava desistir ou estava cansado...

O objetivo e o plano me faziam lembrar do motivo de estar fazendo aquilo.

O objetivo deixava claro que eu ainda tinha tempo para conseguir uma proposta e que poderia demorar mais, não precisava desistir, ainda era possível.

As coisas grandes e normalmente as melhores, acontecem, por que alguém planejou como, quando e o que seria necessário para transformar um pensamento em realidade.

Os nossos pais têm objetivos para nós até certo ponto.

Depois somos nós que decidimos o que queremos ou não.

Ninguém vai ficar no nosso ouvido falando para abrirmos o google e pesquisar milhares de fontes, mandar e-mails, ligar para as pessoas, falar com os contatos, juntar dinheiro, etc...

O mundo exterior não faz e não deve fazer parte do seu processo de decisão.

Falar “*ok obrigado pela opinião*” ou não compartilhar o seu sonho com ninguém muitas vezes é a melhor das opções.

Saber falar não para as distrações...

Não para as pessoas...

E não para outras coisas é o que um objetivo claramente definido poderá fazer por você.

Os objetivos, me ajudaram a saber exatamente o que eu queria.

E principalmente a saber o que eu não queria.

Sem distrações, a velocidade do seu projeto aumenta e melhora.

As chances de errar, de desistir e de trocar por coisas mais fáceis ficam menores e por isso maiores as chances de serem realizados.

Quantas propostas de emprego no Brasil você acha que recebi durante minha busca por emprego no exterior?

Quantas vezes meus pais e meus colegas de faculdade me perguntaram se eu já estava trabalhando?

Muitas vezes.

Veze pra caralho.

Mas quando você está determinado a seguir um objetivo, o mundo exterior torna-se menos influente e importante na decisão.

Lembra de quando você estudou para o exame final? Não tinha televisão e nem celular ligados.

Quando foi fazer a avaliação para tirar uma certificação? De novo, sem televisão, celular ou conversa.

Não havia distrações.

E a mesma lógica devemos aplicar em nossos objetivos e focos.

Se você trabalha com projetos, sabe que o PMI diz que o primeiro passo para iniciar um projeto solo ou com uma equipe de 200 pessoas é o *Project Charter*.

Quando retornei da primeira ida ao exterior fiquei perdido.

Não tinha planos.

Joguei praticamente 2 a 3 meses da minha vida fora.

Avaliando empregos...

Pensando em abrir outras empresas...

E mais uma porrada de outras coisas.

Adivinha quantas dessas coisas aconteceram como eu gostaria?

Nenhuma.

E por que?

Por que não sabia o que eu queria.

Atirava para todo lado.

Se ainda não está convencido da importância de transformar seus sonhos em objetivos, procure pela palestra do Jim Rohn (pode ser no youtube mesmo.)

O cara foi simplesmente o “*treinador*” do Tony Robbins, Mark Hughes, T. Harv Eke e Jack Canfield.

Não vou entrar na parte motivacional da coisa...

Tem muito material disponível na web para motivá-lo...

Mas se está passando pelo que passei e sente-se bloqueado neste processo de mudança de *mindset*, com dificuldade de ver o todo e se planejar, procurar pelo método SMART (*Specific, Measurable, Actionable, Relevant e Time bound*) e procure entender o que é o 5W2H.

Usar essas duas ferramentas, mesmo sendo antigas, em tudo quanto é sonho é um excelente ponto de partida para a tomada de decisões.

Colocar no papel aquilo que estou pensando, trouxe clareza e me ajudou a visualizar aquilo que eu queria e o que não queria.

Ambas as ferramentas foram fundamentais para esse processo e me ajudam até hoje.

Outra fonte dos problemas tanto do planejamento quando o da ação que tive que superar e continuar lutando sempre que ela resolvia aparecer é a Procrastinação.

Que nada mais é, que uma forma de descansar do estresse, uma saída.

Acontece é que...

Nós estamos estressados por não sabermos o dia de amanhã...

Por não sabermos sobre o nosso futuro...

Por sabermos que não temos o dinheiro que gostaríamos...

Então, andamos por aí com esses problemas nos ombros, e vamos para o trabalho.

Quando chegamos no escritório, damos de cara uma lista de 50 pessoas para ligar.

Na hora, começamos a pensar, até mesmo antes de ligar para a primeira pessoa da lista,

“Putá merda. ”

“Estive pensando no meu problema desde o começo da semana, desde ontem e desde que acordei. ”

“Preciso mesmo é de uma pausa. ”

Então começamos a assistir um vídeo no youtube...

Compramos alguma coisa online...

Pesquisamos sobre o que é a mancha branca na unha do dedão direito...

E quando percebemos, já se passaram 2 horas do dia e nada do que realmente precisávamos fazer, fizemos...

Acontece.

Não são todos os 365 dias do ano que estamos na pilha.

Alguns dias estamos mais para baixo do que outros.

É natural.

Só não podemos deixar virar uma constante.

E qual a saída?

Self-awareness.

Ou ter uma conversa com você mesmo.

“Ok, eu sei que tenho esse problema, sei disso, sei daquilo. ”

“Mas agora preciso fazer essa atividade e vou dar o melhor que eu posso. ”

Esse tipo de autoconhecimento, é o que me ajudou a sair da procrastinação.

Por que a procrastinação é um hábito.

Quando nos estressamos e jogamos tudo para o alto, procrastinamos.

Quando estamos com uma questão difícil de se resolver ou uma decisão difícil de ser tomada procuramos uma saída. E normalmente a saída é fazer alguma coisa mais fácil.

Então quando nos encontramos em uma situação de estresse ou dificuldade novamente...

Adivinha o que fazemos?

Isso mesmo. Procrastinamos.

Experimente da próxima vez em que se lembrar de um problema, mudar de foco.

Tente iniciar um ritual de contagem regressiva.

Tipo: 3, 2, 1 e boom!

Nova pessoa.

E depois tente trabalhar naquele problema por apenas 5 minutos.

É 80% certo de que você continuará fazendo aquilo, depois de ter começado.

Começar, dar aquele start é o grande segredo.

Se fosse para resumir o pensamento de um procrastinador, diríamos que existem dois elementos distintos em constante conflito nas nossas mentes.

O primeiro deles é o que vive com a cabeça no presente, não lembra de suas experiências passadas e não tem conhecimento sobre o futuro.

Só está preocupado com duas coisas: aquilo que é fácil e aquilo que é legal.

Sempre a procura da gratificação instantânea.

O outro elemento, é aquele que faz o que nenhum outro animal na terra faz.

Planos de longo prazo, visualizar o futuro, projetar resultados e decidir racionalmente.

E esse segundo cara só quer fazer aquilo que faz sentido para você, e normalmente são as coisas que o primeiro elemento julga como as chatas e trabalhosas.

Algumas vezes esses dois elementos concordam.

Porém outras vezes, não.

Para o procrastinador essa batalha interna consome muito tempo e energia, por que não está claramente definido o que ele quer fazer e nem suas atitudes condizem com suas escolhas.

É uma dúvida constante.

Até que o terceiro e surpresa elemento nessa história chega: o pânico.

Ele normalmente está dormindo e não aparece.

Então nos momentos em que um prazo está se aproximando, um constrangimento está para acontecer ou alguma outra consequência assustadora está para tornar-se realidade, ele aparece e coloca cada qual em seu lugar.

Até certo ponto, o terceiro elemento é o salvador da pátria.

Mas e para aquelas situações em que não temos um prazo ou um objetivo?

O terceiro elemento quase não aparece.

Porque afinal, ele não sabe que você está “*atrasado*”.

Você não tem um plano. Você não tem uma meta. Como ele vai saber, né?

Esse tipo de situação são aquelas como as visitas de família, visita aos amigos da escola, criar aquele projeto de negócio, escrever aquele artigo e para tudo o mais em que não temos deadline ou cobranças.

Por consequência e repetição esse comportamento faz com que sejamos os espectadores nas nossas próprias vidas.

Já pensou o quão isso é doentio?

Sério mesmo.

Você é o espectador ou o protagonista da sua vida?

Alguns devem ter uma boa relação com prazos.

Mas lembre-se que o grande problema está naquilo em que não temos um prazo.

Sugestão:

Faça uma longa pausa e pense em qual parte da sua vida neste momento você está procrastinando.

Saúde? Relacionamentos? Carreira? Viagem? Família?

Será que não está na hora de parar de buscar aquilo que é mais fácil e começar a tratar do que realmente é importante e vai fazer a diferença?

PAU NO GATO

8. *PAU NO GATO*

Modo Sniper

Com objetivos ou não a ação é, e sempre será o fator de sucesso ou fracasso.

Se nos planejarmos mal e executarmos bem, provavelmente aquilo que fizemos será bem feito.

Agora se nos planejarmos bem e executarmos mal, nem Deus sabe.

Hesitar, duvidar de si mesmo e pensar demais são reflexos da não ação.

Assim como a procrastinação que falamos anteriormente.

Para ambos os comportamentos, felizmente, temos não só uma, mas várias soluções. Apresentarei a seguir um destes métodos que passei a usar no meu dia a dia no mesmo instante em que o li.

Este é o mesmo método que me fez capaz de escrever o livro até o final e que utilizarei da mesma maneira, para quem sabe torná-lo um *best-seller*.

Portanto, preste muita atenção nos próximos parágrafos.

Talvez sejam os mais científicos, globalmente testados e comprovados de todo o livro.

Você sabia que em 5 segundos o medo, a preocupação e a dúvida podem tomar o controle da sua mente?

E as menores ações que você quer tomar podem parecer assustadoras ao ponto

de tornarem-se paralisadoras?

Reflita por alguns segundos.

Quantas vezes e com que frequência você criou hesitação ou duvidou de si mesmo na última semana?

E quantas vezes nos outros 5 segundos tomou o controle de volta e agiu?

Pois é.

De fato, tem uma razão neurológica que explica o porquê das mudanças serem tão difíceis. O nosso cérebro é desenhado para impedir de realizarmos mudanças quando as mesmas requerem que nós façamos coisas incertas, desconhecidas ou novas.

O cérebro naturalmente é desenhado para nos “*proteger*” de fazer essas coisas.

Em algumas circunstâncias de fato, é excelente, mas em muitas outras não.

Por exemplo, podem ser boas circunstâncias...

Nos congelar e impedir que pulemos de um avião por medo de altura...

Nos congelar de investir na ideia de negócio do primo que nunca trabalhou...

Mas...

Nos congelar por vergonha de fazer uma apresentação ou nos proteger de falar em uma reunião, não são boas situações.

Agora, adivinhe qual é a maneira favorita que o cérebro usa para nos paralisar?

Colocar dúvidas e uma porrada de pensamentos.

Dentro da nossa própria cabeça, quando nós deixamos.

Provocando o que os cientistas chamam de *overthinking* ou pensar demais.

Depois de rever e garimpar, entrevistas e artigos de dezenas de pesquisadores e líderes na área de comportamento humano e da psicologia foi possível identificar uma série de respostas comuns.

Inclusive uma das maiores especialistas em comportamento, Mel Robbins, menciona pensamentos similares e uma série de outras comprovações científicas que encontrou ao longo dos anos e de sua vida para justificar as ferramentas que criou para evitar o *overthinking* e levá-la para a ação.

No momento em que queremos quebrar uma rotina ou mudar um hábito, fazendo algo novo ou que parece difícil, o nosso cérebro não irá trabalhar a nosso favor.

Mas sim na direção contrária a todo vapor, para impedir a mudança.

Esse serviço prestado tão fervorosamente, possui vários nomes bonitinhos e chiques:

Vieses cognitivos, paradoxo das escolhas, sistema imunológico psicológico, efeito holofote e milhares de outros nomes que não precisamos entender.

O que precisamos saber definitivamente é que, existe um sistema dentro das nossas cabeças.

E que esse sistema nos imobiliza ou tenta frear nossas ações a cada passo que tentamos dar para frente ou para lados novos.

E para superá-lo, a ferramenta de contagem regressiva cai como uma luva.

Basicamente existem duas explicações para isso.

A primeira e mais simples, é que essa regra de contagem regressiva é uma ferramenta que o ajuda a tomar uma ação.

Fazendo com que tire suas ideias da cabeça e comece a agir antes mesmo do sistema ter a chance de impedi-lo.

A segunda é mais completa, fala sobre o aspecto científico da coisa.

Aproveitando as centenas de princípios comprovados da psicologia moderna como referência e colocando o foco em apenas 5 deles.

O primeiro deles é o - Controle interno local.

Os pesquisadores descobriram basicamente que existem dois tipos de pessoas

- 1). As que acreditam estar no controle de suas vidas
- 2). As que acreditam que a vida simplesmente acontece e são vítimas de tudo o que acontece.

Quando observado esses dois tipos de pessoas, aquelas que tem o foco interno, acreditam que estão no controle de suas vidas, são mais felizes, mais bem-sucedidas e mais produtivas.

E a questão levantada é, como criamos esse tipo de foco interno e deixamos de ser uma pessoa do tipo 2?

A resposta é simples.

Conhecida como “*Tendência para ação*” outro princípio psicológico, cujo significado se resume basicamente em ser uma pessoa tendenciosa para ação ao invés de tendenciosa para o *overthinking*.

E como você cria o primeiro tipo de comportamento e esquece o segundo?

Utilizando a técnica da contagem regressiva.

Depois de aprendida e usada constantemente, tornar-se uma pessoa de ação e

construir novos hábitos ficam mais fáceis.

Quando você toma ação sobre seus desejos, seus objetivos, seus instintos, sabe o que acontece?

Você desenvolve o seu controle interno, você torna-se o tipo de pessoa número 1) que acredita estar no controle de sua vida.

Não por que eu falei ou por que você leu aqui, mas por que você provou o controle para si mesmo, após cada decisão e ação que tomou.

O segundo princípio é a - Flexibilidade Comportamental.

Alguns anos atrás os cientistas achavam que nosso cérebro parava de crescer quando chegávamos por volta dos 25 anos de idade.

E o que eles sabem agora é que o nosso cérebro nunca para de crescer.

Nós, seres humanos, temos a habilidade de aprender coisas novas durante a vida inteira, e isso é chamado de flexibilidade comportamental.

Uma das coisas que é excitante sobre a regra da contagem regressiva e que é notado por todo o mundo, é que quando as pessoas utilizam o método de novo e de novo, elas não apenas criam uma mudança imediata, naquele instante, mas conforme repetem a contagem regressiva, tomando o controle da sua mente, iniciando uma ação, seja de ser mais participativo nas reuniões, forçando-se a irem para a academia ou até mesmo forçando-se a comer melhor.

Elas criam um hábito novo e se tornam pessoas diferentes.

E isso é exatamente o que nosso cérebro é desenhado para fazer em relação as pontes neurais e a forma como essas pontes podem se desenvolver.

Então toda vez que você usa a regra de contagem: 3, 2, 1 e faz a ativação do seu córtex pré-frontal mudando a sua conduta...

Você não está somente criando mudança imediata a curto prazo, mas está iniciando também uma transformação de comportamento.

O terceiro princípio é o - *Do Good, Be Good*.

Ensinado pelo famoso pesquisador de psicologia da Universidade de Virgínia, professor Timothy Wilson.

Basicamente o princípio diz que você não consegue uma transformação apenas pensando sobre ser melhor ou ser mais feliz.

Você na verdade precisa fazer alguma coisa a respeito.

Todo esse negócio de *Do Good, Be Good* vem lá de Aristóteles e é baseada antes na crença e agora comprovada técnica.

Para mudarmos não podemos ficar somente na filosofia e psicologia, refletindo e desejando, precisamos traduzir isso em ações e movimentos.

Com essas ações, a mente naturalmente irá segui-lo.

É um círculo virtuoso.

E é isso que a ferramenta de contagem regressiva faz.

Quando contar de trás para frente 3, 2, 1 e booom, levantar a bunda da cadeira e agir. Aqueles pensamentos preguiçosos e duvidosos tendem a sumir.

Por que a sua mente o seguirá.

O quarto princípio, é a - Regra de ouro dos hábitos.

Regra esta que poderíamos passar horas falando sobre o assunto, e que você

poderia ler no livro O Poder do Hábito do Charles Duhigg, no Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes de Stephen Covey ou em milhares de TED Talks.

O que todos eles acreditam, está resumido para uma regra de ouro: Talvez não sejamos capazes de controlar a forma como nos sentimos ou que desejamos.

Mas SEMPRE podemos escolher a forma como reagimos a isso.

Se você quer quebrar um hábito, que já está impregnado como, olhar o instagram todos os dias, não falar bom dia para o porteiro, não se impor diante de uma discussão, entre outros. A única forma disso acontecer é substituir por um novo comportamento.

Existe algo também que circula nos meios dos pesquisadores de psicologia chamado Ritual de iniciação, que é um comportamento que nós repetimos e adotamos sempre e quase que intuitivamente para iniciar um novo hábito.

A regra da contagem regressiva é poderosa, justamente por isso.

Primeiro porque representa uma iniciação. (Alguns autores iniciam com 30 segundos, 10 segundos, outros com 5 e por aí vai. A quantidade de números é irrelevante, o princípio que é importante.)

E segundo, porque interrompe o antigo pensamento e possibilita iniciar um outro.

“Eu tenho confiança. Eu tenho controle. Eu vou levantar dessa cama. ”

Boom.

Novo comportamento.

Nova ação.

Inicia um movimento e acaba com os antigos pensamentos.

E finalmente o quinto princípio - Energia de Ativação.

É algo que foi introduzido na área de comportamento humano a anos atrás por um professor da Universidade de Chicago que estudou o estado do fluxo, chamado Mihaly Csikszentmihalyi, que foi também um dos primeiros a estudar a performance humana.

O que o princípio de energia quer dizer e traduzir para nossa realidade é que assim como qualquer tipo de reação química que exige uma quantidade tremenda de energia para criar a faísca inicial, para nós, funciona da mesma forma, sendo necessário muito mais energia para iniciar algo do que para sua continuidade.

Já notou o quão difícil é para começar alguma coisa nova na sua vida?

Para acumular o primeiro milhão?

Comprar o primeiro apartamento?

Comprar o primeiro carro?

Escrever o primeiro livro?

Levantar da cama?

Trocar o chocolate por uma fruta?

Ou até para coisas mais simples...

Este sentimento da dificuldade em iniciar algo, é disso que Mihaly fala.

Você precisa de energia para iniciar, para levantar da cama, para não beber a segunda dose, para ir para a academia às 6 da manhã.

E essa é a chave para criar qualquer tipo de mudança.

Essa energia dentro de você que causa o início do movimento.

Que diz:

“Taca le pau.

“Bora. ”

“Get the fuck up. ”

E uma vez que você começa, uma vez que você acende a faísca e percebe que pode tomar o controle, uma série de reações seguem adiante e te permitem seguir.

E o que isso tem a ver com a regra da contagem?

Tudo.

É uma nova rotina, quando você começa a contar 3, 2, 1 e boom.

O seu pensamento te leva para outro estado de espírito e para uma outra direção.

Você quebra o hábito passado de reclamar ou pensar demais e inicia um outro.

Gera aquela energia de início necessária para a primeira faísca e a mais difícil.

Quando se pegar pensando demais em alguma coisa, duvidando de si mesmo ou reclamando sobre alguma coisa na sua vida, experimente contar de trás para a frente e logo após o número 1... agir.

Taca le pau, meu amigo.

DIFERENCIAÇÃO

9. DIFERENCIAÇÃO

Modo Larissa

Segundo o INEP (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira) de 2009 a 2016 o maior curso de Bacharel do Brasil foi o de Administração, estima-se por ano que o número de ingressantes seja acima de 200.000 e o número de concluintes acima de 90.000 todos os anos.

Só digo uma coisa.

Putá que pariu.

São 90.000 cabeças todos os anos que assim como eu ou como parte dos leitores deste livro possuem um título de bacharel em Administração.

Ou seja, se você tem essa formação ou também é oriundo de outro dos maiores cursos do Brasil, está fodido?

Sim e não.

Mas algumas coisas já estão certas para o mercado, e você será malvisto se:

- Formou-se em uma universidade duvidosa
- Notas não são acima de 85% (média geral dos 8 semestres)
- Não realizou atividades complementares
- Não possui experiência profissional (o escritório do pai, não conta)

- Levou 5 anos para completar um curso de 4
- Péssimo relacionamento com professores
- Nenhuma atividade acadêmica (Atlética / Empresa Jr / Voluntariado)
- Não tem mais porra nenhuma para contar além do diploma

Você será bem visto se:

- Formou-se na universidade top de linha (você já sabe quais são)
- Está bem colocado no ranking de notas
- Participou de atividades extracurriculares
- Envolveu-se nos eventos da universidade
- Amizade com professores e colegas

Sendo bem visto ou ter começado fodido, não vai definir para sempre a sua carreira ou até mesmo quem você é como pessoa.

Mas com certeza te coloca passos à frente ou para trás dos seus competidores.

Falo por experiência própria.

Dúvida?

Mande seu currículo para qualquer banco de investimento estrangeiro aqui do Brasil e com a resposta, você saberá em qual dos dois grupos você está.

Consultoria mesmo internacional, que paga 2k de salário e obriga o cara a trabalhar 60 horas por semana e fazem acreditar que você faz parte de um “*programa de trainee*” não vale para essa experiência.

Beleza, mas o que a Larissa tem a ver com diferenciação e mercado de trabalho sendo que ela não é formada, nunca foi uma funcionária (além de fazer estágio em mineradora) e nunca passou pelo tipo de experiência que eu mero mortal estou passando assim como você?

Por que a Larissa começou do zero, literalmente.

(Larissa, é uma cantora, todos a conhecem. O nome artístico dela só não está nessas páginas por que as pessoas que me ajudaram a escrever o livro disseram que poderia ser um problema mencioná-la. E o pai aqui não têm dinheiro para rasgar com advogados. Enfim, vai entender... só estamos falando bem.)

A Larissa, veio da favela, não tinha dinheiro para porra nenhuma, é mulher, enfrentou preconceito para caralho e hoje fala fluentemente 3 idiomas, compra o que quiser, tem mais dinheiro do que todos nós juntos, é referência de artista brasileira, está se tornando referência mundial em seu segmento e é muito inteligente.

Não vamos entrar no mérito do conteúdo ou músicas.

Just business, all right?

Ok de novo, mas o que tem a ver com trabalho e o mercado corporativo?

Diferenciação.

Larissa originalmente veio do funk e do Brasil, mas se envolveu com sertanejo, pagode, axé, forró, rap, rock, reggaeton.

Se envolveu na música latina e americana.

Participou de programas na televisão, rádio, internet, revistas e cinema.

E fez mais uma porrada de coisa se mantendo nos holofotes a pelo menos 5 anos seguidos.

A lição que essa mulher nos traz é que em primeiro lugar, devemos acreditar em nós mesmos independentemente da onde viemos ou de onde nos formamos.

Em segundo lugar, nós somos os responsáveis pela nossa carreira.

E em terceiro, nós precisamos ter diferenciais por que a concorrência, é pesada.

Ou você acha que é fácil disputar a atenção do consumidor e do mercado hoje em dia?

Enquanto dormimos, do outro lado do mundo tem alguém trabalhando e estudando.

Se nós queremos vencer essa concorrência, diferenciais são necessários.

Durante a faculdade existem uma série de oportunidades: Centro acadêmico, Empresa Júnior, Agência piloto, Pesquisa de iniciação científica, Projetos voluntários, Participação como organizador ou convidado em eventos.

A faculdade por si só, não é mais um diferencial, é requisito básico.

Por isso participar e estar envolvido com a comunidade da qual faz parte é um mal necessário, não posso me dar ao luxo de colocar um antolho e olhar apenas para a frente ou para aquilo que é legal para mim.

Estou filiado hoje em 5 associações, 3 em São Paulo e 2 no exterior. Escrevo para 3 portais de notícias. Procuro por palestras e eventos de mercado. Estou

inscrito nos grupos de debates. Procuro participar de campeonatos e premiações. E recentemente passei a usar o *Meetup App* (Vale a pena dar uma olhada na apple store.)

Gosto de fazer tudo isso?

Nem fudendo.

Lembra a história do meu problema com socialização?

Então.

É uma questão de escolha, posso sentar e reclamar da forma como o mundo é hoje ou posso levantar a bunda e correr atrás do meu.

Todos são pontos que te trazem conhecimento, conectam com mais pessoas e podem ser no futuro a cereja do seu bolo.

Valorizar essas oportunidades podem render frutos no futuro.

Por exemplo, sabia que é possível se voluntariar para atuar em organizações como a OMS, PMI, AIESEC, UNESCO, ACNUR, AMI, Banco Mundial e Fundação Estudar?

Apesar desse tipo de experiência não integrar a maioria dos editais de vagas, o voluntariado é visto com bons olhos tanto pelo RH, quanto para os escritórios de admissões em universidades estrangeiras.

Principalmente pela relação destes programas com o desenvolvimento das *soft skills*, habilidades estas ligadas a relação e a interação com pessoas.

Estas meus caros, foram, continuam e serão sendo as habilidades do futuro.

Então mesmo que você taca o foda-se para o mercado de trabalho...

Fazer um voluntariado ou se envolver nesse tipo de evento é benéfico para você pessoalmente.

Demorei a perceber de que 99% das coisas, acontecem por causa das pessoas.

Já parou para pensar?

Alguém te contrata. Alguém te indica. Essa pessoa paga pelo seu livro. E indica para outra pessoa que te convida para palestrar em outro estado. A sua viagem é conduzida por um piloto de uma companhia aérea, que tem um dono, ou vários donos. Essa companhia, é regulada pelo órgão regulador, cujo qual tem conselheiros e presidentes. Este conselho reporta-se para um ministério, que possui um ministro. E o ministro reporta-se para o vice-presidente, que por fim repassa para o presidente. E o presidente é eleito, eleito por quem? Pelas pessoas.

Beleza, eu sei que viajei bonito agora.

Mas você entendeu o meu ponto né?

Ou seja, o mundo gira em torno das pessoas, quanto mais você conhece-as, maiores as chances de dar certo, correto?

As máquinas e programas são capazes de fazer muitas coisas e ficam cada vez melhores, todo santo dia.

Inclusive começam a se comportar como gente e aprender por conta própria.

Já ouviu falar em *Machine Learning*? *ChatBot*?

Pois é.

As habilidades técnicas, não que não sejam valorizadas.

Mas tornam-se todos os dias mais fáceis de se comoditizar.

E aí como se diferenciar em um mundo desse?

Pessoas.

Sim, o mestrado, doutorado, pós doc. são importantes.

Por quê?

Te darão acesso a outro nível de... pessoas.

Manter-se original, envolver-se com as pessoas, buscar mais e mais capacitação, crescimento e aprender constantemente, essa é a busca pela a diferenciação e esse é o modo “Larissa”.

COMPARAÇÃO

10. COMPARAÇÃO

Modo Perspectiva

Um dos vídeos que se tornaram virais do Gary Vaynerchuk, é o que um fã o aborda dentro de seu carro e pede para ele falar uma mensagem inspiradora com apenas 3 palavras, e genialmente sem pestanejar ele diz para essa pessoa: Você vai morrer.

That's it. Do something about it.

Se isso fosse verdade e nós soubéssemos disso, o que nós não deixaríamos de fazer hoje?

Por que não falaríamos naquela reunião?

Por que não abordaríamos o crush?

Por que não acreditaríamos nos sonhos mais loucos que temos e não correríamos atrás?

Precisamos refletir e nos lembrar constantemente o quão sortudo somos.

De ter nascido.

De estar na era da Internet, da era da tecnologia.

De viver em um país livre.

E principalmente de ser quem somos.

Somos únicos.

Cada um com sua individualidade.

Não passei pela época da depressão, das guerras, da ditadura ou da hiperinflação.

Não passei fome, não passei sede e nunca fui despejado.

Mas consigo imaginar e colocar em perspectiva o que seria viver em uma dessas épocas ou com alguma dessas condições para muitas pessoas.

Pode ter certeza que se está ruim para você, para outra pessoa está muito pior.

Não que esse deva ser o seu parâmetro.

E não que você deva se comparar sempre por baixo.

Mas nós devemos colocar em perspectiva quando estamos reclamando de coisas bobas e de coisas sob as quais temos o controle e o poder de fazer algo a respeito.

E lembrar que somos capazes de mudar a situação.

Não ter o tênis da supreme, o carro do amigo, o dinheiro para aquele relógio...

Ou não ter aquele terno, não poder fazer a viagem para Ibiza, entre outros milhares de coisas que não tive ou que não estou fazendo...

Me custaram horas de trabalho e horas de descanso.

Me trouxeram estresse, inquietação, desconforto e raiva, muita raiva.

Ficar na condição de vítima e me perguntando por que não nasci naquela família, por que não tenho essa fisiologia de corpo, cadê meus olhos azuis, entre outras coisas me colocou para baixo.

Sendo 100% transparente com você.

Esse tipo de pensamento me paralisava.

Até o dia em que compreendi do que perspectiva se tratava.

Simplesmente me colocou no meu lugar e me fez crescer.

Ao invés de pensar no que não tenho, pensava somente no que tinha e passei a ser muito grato por isso.

Ao invés de reclamar que não tinha tempo para fazer a atividade da faculdade porque trabalhava igual a um condenado...

Que não tinha tempo para visitar os meus amigos por que queria descansar no final de semana...

Ou que não iria me alimentar melhor por que tinha que poupar...

Passei a me questionar internamente e colocar tudo em perspectiva.

Afinal como algumas pessoas conseguem e outras não?

Agendar os encontros com amigos e reeducar a alimentação gastando os mesmos reais...

Foram tarefas que ficaram fáceis de corrigir.

Afinal sempre tive condições de fazer tudo isso e muito mais.

Assim como você tem condições de mudar e corrigir aquilo que tanto te incomoda.

Porém quando nosso foco está no que não temos, ficamos cegos para enxergar outras opções e aquilo que de fato, temos.

Não entendeu?

Se você está lendo, significa que você tem olhos...

Tem um dispositivo eletrônico...

Teve dinheiro para comprar o livro...

Tem a capacidade mental de tomar a decisão de comprar e ler...

E tem mãos para segurá-lo...

E aquelas pessoas que não possuem alguma coisa dessa pequena lista?

Pois é.

Agora você deve estar sentindo-se sortudo e daqui a pouco grato por tudo isso.

Mesmo que esteja com problemas na família, no relacionamento ou no trabalho.

Essa é a mágica da perspectiva.

Não significa acomodação e aceitar que tudo é bom e deve ser da maneira como é hoje.

O real significado da perspectiva é gratidão.

Vamos falar um pouco mais sobre isso.

GRATIDÃO

11. GRATIDÃO

Seja grato

Sabe aquela vez em que estava dirigindo e ouviu a sirene da polícia ligar logo após você passar com o seu carro...

Ou quando passou por uma blitz e seu coração começou a disparar, seu comportamento ficou tenso e depois que o policial passou ou te liberou, você deu aquela profunda respiração?

E em seguida já colocou as duas mãos no volante...

Arrumou os espelhos...

Colocou o cinto...

Andou na velocidade permitida por uns 5 minutos...

E depois você voltou a andar como uma cabra solta?

Essa é a forma como a maioria das pessoas estão vivendo as suas vidas.

A avó começa a ficar doente, a mãe tem câncer, algo de bem ruim acontece e de repente essas pessoas começam a se ligar e a pensar sobre o que realmente importa.

Ninguém está nem aí para o sapato da Calvin Klein...

A bolsa da Kate Spade...

A Mercedes do fulano...

A viagem para o Chile...

Quando sua própria saúde não está das melhores.

As pessoas estão confusas.

Falam sobre fazer R\$ 1.000.000,00 para começar, mas elas não lembram que 99,9% da população brasileira não faz mais que R\$ 140.000,00 por ano.

Ninguém está colocando tênis para maratona.

Todos querem ser o Usain Bolt.

Querem as coisas para ontem.

Inclusive eu.

Na época em que não tinha a compreensão do que se tratava gratidão, usava a regra dos 5 minutos para me controlar...

Era tipo assim:

Aconteceu algo de ruim na minha vida?

Podia reclamar por 5 minutos, mais tipo reclamar mesmo!

Chegando ao ponto de socar a parede.

E depois desses 5 minutos, parava, sacudia a poeira e começava a pensar nas soluções.

A vida é muito curta para ficar se remoendo.

E nossos problemas não vão desaparecer só por estarmos nervosinhos (as) e com raiva deles.

Pense nos nossos pais...

Não tinham internet.

Trabalhavam e dormiam.

Nós, trabalhamos das 8 h às 17 h e depois estamos com nossos celulares e computadores.

Podemos trabalhar também das 19 h às 2 h da manhã.

Isso é uma benção.

Isso é uma oportunidade.

Pense na época deles...

Se quisessem conversar com alguém, precisavam literalmente se locomover.

Hoje, nós com um botão falamos com uma pessoa do outro lado do mundo.

Eles, se precisassem descobrir um lugar novo, precisavam abrir o guia.

Hoje, nós com alguns cliques conseguimos enxergar o lugar e calcular a melhor rota.

As pessoas não ligam para nossos problemas.

Falam que à geração y e z são algumas das mais fracas psicologicamente.

E elas estão certas.

Temos tudo a nossa disposição para ter uma vida melhor do que a que nossos pais tiveram.

Só precisamos acreditar e agir com a mentalidade correta.

Tenho certeza que você já viu aquela pessoa reclamando que não tem dinheiro para pagar a próxima mensalidade da faculdade, mas está no Whatsapp com seu Iphone de R\$ 3.000,00.

Ou aquele amigo que diz não ter dinheiro para começar a investir em ações, mas comprou mês passado um Nike de 500 pilas.

Quando parei de reclamar, e isso é sério.

Não reclamo do tempo, do meu corpo, da minha família, da faculdade, de NADA.

Minha vida mudou, estou no CONTROLE e sou muito GRATO por tudo isso.

Superei a necessidade de usar a regra dos 5 minutos, através da gratidão.

Se você está sentindo-se injustiçado ou como vítima por alguma razão.

Dê um passo para trás, respire fundo e perceba o quão incrível é o mundo em que estamos vivendo hoje.

Quantos problemas e consequentemente quantas oportunidades temos pela nossa frente.

Reconheça que você é sortudo o suficiente para atacar o mundo de uma forma e com o pensamento totalmente diferente só por estarmos vivos no dia de hoje.

Agora, pergunte a si mesmo: o que eu vou fazer?

Lembra quando você quebrou o braço, a perna ou machucou alguma parte do seu corpo seriamente e ficou impossibilitado de fazer alguma coisa?

E foi só nessa situação que você parou para pensar o quão importante é aquela parte do seu corpo e o quanto faz falta?

Eu mesmo, lesionei meu braço direito recentemente.

E foi só nessa circunstância que lembrei de sua existência e também do quão agradecido eu deveria ser por tê-lo em perfeitas condições.

Agora que está machucado e tenho que fazer tudo com o braço esquerdo por um tempo, lembro todos os dias que não fui grato por ter a condição de usar os dois

braços quando e como queria.

Sim, ele está se recuperando e muito em breve, tudo voltará ao normal.

Mas fica a pergunta e a lição.

E você vai esperar perder o que para agradecer por ter?

Fim.

FINAL

FINAL

Parabéns por riscar mais um item de seus compromissos.

Não é tão difícil terminar o que se começou não é mesmo?

Se você chegou até aqui espero que algum conhecimento, experiência, método e história tenha lhe servido de inspiração e visão, trazendo valor para os próximos passos da sua trajetória.

Se isso não aconteceu, me contate pessoalmente através do e-mail alain@omarsgroup.com pois faço questão de ouvir as suas sugestões e críticas construtivas para melhorar e trabalhar em uma segunda edição.

Do contrário, gostaria de fazer uma última reflexão com você através de uma afirmação simples em que faço para mim mesmo todos os dias em que estou chateado ou para baixo:

- Temos uma única vida.

Depois de parar por apenas alguns instantes e pensar na afirmação, imediatamente volto a ser o Alain que nasci para ser e volto para o caminho das realizações.

Sempre que estiver com preguiça ou para baixo experimente pensar por um segundo, que você só tem um tiro, uma chance nessa terra para fazer algo grandioso, e que o dia de amanhã talvez não exista para algumas pessoas. Garanto que sua preguiça pensará duas vezes antes de te perturbar de novo.

COMENTÁRIOS ADICIONAIS

COMENTÁRIOS ADICIONAIS

Se você adquiriu ou ganhou de presente este livro, você faz parte de um grupo exclusivo somente de leitores.

Tem dinheiro ou conhece alguém que tenha e quer apoiar o meu trabalho:

- Compre um dos meus designs: redbubble.com/people/noelsam
- Compre o livro e dê como um presente.

Não tem dinheiro e quer apoiar o meu trabalho:

- Compartilhe o livro com 1 ou mais amigos.
- Deixe o seu review sobre o livro na Amazon.



AGRADECIMENTOS

AGRADECIMENTOS

A você leitor, que acreditou e deu um voto de confiança para o meu primeiro livro.

A minha família, por ser quem são e influenciarem na forma como sou hoje.

A Pedro Dias e Marcus Vinícius pela revisão deste material, mesmo com suas broncas acreditaram na linguagem e informalidade do conteúdo e não modificaram nem uma vírgula além do necessário.

A Raian Santos, que através de seu conteúdo e história despertou minha inspiração e o ponto de partida para o livro.

A Lourdes, Débora, Sérgio, Robson e Jéssica.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

HOLIDAY, Ryan. **Trust Me, I'm Lying: Confessions of a Media Manipulator.** v1. 2013.

DOS SANTOS, Raíam. **Hackeando Tudo: 90 Hábitos Para Mudar o Rumo de Uma Geração.** Editora Leya. v1. 2015.

ROHN, Jim. **7 strategies for wealth and happiness.** v1. 1996.

ROBBINS, Mel. **The 5 Second Rule: Transform your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage.** v1. 2017.

PETTERSON, Jordan B. **12 Rules for Life: An Antidote to Chaos.** v1. 2018.

GROVER, Tim. **Relentless: From Good to Great to Unstoppable.** v1. 2014.

TALEB N, Nassim. **Skin in the Game: Hidden Asymmetries in Daily Life.** v1. 2018.

Erickson J, Tamara. (2012). **Generational Perspectives Can Strengthen Your Strategy.** **Harvard Business Review.** Disponível em: <<https://hbr.org/2012/03/generational-perspectives-stre>>. Acesso em: 16/08/2018.

Gino, Francesca. (2013). **Be Grateful More Often.** **Harvard Business Review.** Disponível em: <<https://hbr.org/2013/11/be-grateful-more-often>>. Acesso em: 10/08/2018.

SINEK, Simon. (2017). **The Millennial Question.** **SUCCESS Talks Collection.** Disponível em: <https://www.success.com/simon-sinek-on-the-millennial-question/?YouTube8_4>. Acesso em 09/07/2017.

URBAN, Tim. (2016). **Inside the mind of a master procrastinator.** **TED Talk.** Disponível em: <<https://waitbutwhy.com/archive>> Acesso em 15/07/2017.

ROBBINS, Mel. (2017). **How to Beat Self-Doubt in 5 Seconds. SUCCESS**

Talks **Collection.** Disponível em:

<<https://www.success.com/SUCCESSstalksvideos/>> Acesso em 16/07/2017.

ROBBINS, Anthony. **Driving Force. Simon & Schuster, Limited.** v1. 2005.

VAYNERCHUK, Gary. **Do You Need to Fix Your Perspective on Life?. Youtube.**

Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/GaryVaynerchuk/videos>>
Acesso em 11/06/2018

VAYNERCHUK, Gary. **The Thank You Economy. HarperCollins E-books.**
v1. 2011.

SYED, Matthew. **Black Box Thinking: Why Most People Never Learn from Their Mistakes-But Some Do. Portfolio.** v1. 2015.

CARDONE, Grant. **Sell or Be Sold: How to Get Your Way in Business and in Life. Greenleaf Book Group.** v1. 2012.

MURPHY, Mark. **Hard Goals : The Secret to Getting from Where You Are to Where You Want to Be.** McGraw-Hill Education. v1. 2010.

HILL, Napoleon; STONE W, Clement. **Success Through a positive mental attitude. Pocket Books.** v1. 1959.

HILL, Napoleon; **Quem vende enriquece. Fundamento.** v1. 2015.

FERRIS, Timothy. **The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich.** Crown Publishing Group. v1. 2009.

PASRICHA, Neil. **The Happiness Equation: Want Nothing + Do Anything = Have Everything** G.P. Putnam's Sons. v2. 2016.

MACGREGOR, Jr. Jeff Bezos: The Force Behind the Brand: Insight and Analysis into the Life and Accomplishments of the Richest Man on the Planet. CAC Publishing LLC. v1. 2018.

TRUMP, Donald. **Think Like a Champion: An Informal Education In Business and Life.** Vanguard Press. v2. 2010.

KIYOSAKI, Robert T. **Rich Dad Poor Dad: What the Rich Teach Their Kids About Money That the Poor and Middle Class Do Not!** Plata Publishing. v2. 2017.

COVEY, Stephen R; MERRILL, Roger A.; MERRILL, Rebecca R. **Primeiro o mais importante - First Things First: Como pôr em foco suas prioridades para obter resultados altamente eficazes. Sextante. v1. 2017.**

TRACY, Brian. Million Dollar Habits: Proven Power Practices to Double and Triple Your Income. Entrepreneur Press. v2. 2017.

DUHIGG, Charles. Mais rápido e melhor: Os segredos da produtividade na vida e nos negócios. Objetiva. v2. 2016.

GUNTHER, Max. **Os Axiomas de Zurique. Best Business.** v1. 2016.

ANOTAÇÕES